完全版

自律神経が整う

肩甲骨はがし

東京医科大学整形外科 准教授
遠藤健司

幻冬舎

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

日本人にとって身近な不調のツートップは、肩こりと腰痛ですが、整形外科医として、たくさんの患者さんを診てきた私が特に気になるのは「肩こり」です。理由は肩こりは単なる痛みと異なり、全身のあらゆる不調と関係するからです。

厚生労働省による国民健康調査では、肩こりの有訴率は女性で1位、男性でも2位と日本人にとってはもはや国民病レベル。多くの人が悩んでいるからこそ、「よくある不調」だとどこか軽視されているような気がします。残念ながら、疾病（しっぺい）と関連のない単なる肩こりは病気と認められず、病院でも治療の対象になっていないのが現状です。

でも肩こりも重症になると、**仕事に集中できない、眠りが浅くなるなど、生活のクオリティを下げてしまう**もの。皆さん確かに困っているし苦しんでいるのに、病院や診療所を受診しても、治療はもとより、何の説明もされずに帰らされたり。対処の仕方もわからず、救いを求めてサプリメントや市販の湿布（しっぷ）、また民間のマッサージ店に頼り、高価な器具を購入し、それでも解消には至らず、慢性的（まんせいてき）な

しんどさを「こんなものだろう」と飲み込んで生活している人も多いでしょう。

実は、肩や首は脳に近い部分なので、肩こりや首こりは頭痛やめまい、自律神経の乱れなど、さらに深刻なトラブルにも繋(つな)がります。たかが肩こりと侮(あなど)ってほしくないのです。皆さんの関節、筋肉、骨など身体的な不調を治す整形外科医である私も、病院では治療の対象にならない肩こりに長く携わることはできません。その歯がゆさから、本書を書こうと思いました。

なぜその痛みが起こるのか、原因や状態を正しく理解し、適切なセルフケアを行っていただければ、驚くほど楽になれるのです。肩こりだけではなく、自律神経の乱れからくる頭痛やメンタルの不調、病気などさまざまなことを改善していくきっかけにもなるのです。私が提唱している「肩甲骨はがし」はそのセルフケアの大きな第一歩です。

1回たった1分でいいのです。左右の肩甲骨を少しでも近づけるイメージで、まずは「肩甲骨はがし」に挑戦してみてください。それだけで、体がホカホカして気持ちのめぐりもよくなるのを感じていただけるのではないでしょうか。それは**肩甲骨はがしには、自律神経を整える大きな力がある**からなのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩甲骨から自律神経を整える。それを伝えることが、本書の目的です。無駄なことに時間とお金を使うのは、もう終わりにしましょう。一過性の肩こり対策ではなく、肩甲骨にフォーカスすることで、慢性的な頭痛、目や耳、メンタルの不調から解放され、心も体も快適に、健康になる。そんな一冊になることを願っています。

CamScannerでスキャン

肩こり＆自律神経の乱れを診断

各項目3つ以上で要注意です。

まずはこれ！

項目1　肩こりチェック

- □ いつも首、肩が固まっている
- □ 上を向くと首の後ろが痛む
- □ イライラする
- □ 頭痛がする
- □ 目がつらい
- □ 背中や腰にまでこりが広がっている

さらに、こんな不調ありませんか？

項目2　体調について

- □ 目がかすむ
- □ だるい
- □ 吐き気がする
- □ 集中力が続かない
- □ 物忘れが多くなった
- □ 休んでも疲れがとれない
- □ ぼーっとする
- □ 体がむくみやすい
- □ 手汗、脇汗、冷や汗をかきやすい

項目3　生活のこと

- □ 朝、起きられない
- □ 食べすぎてしまう
- □ 体を動かすのがおっくうである
- □ 部屋の掃除をする気がしない
- □ 手を上に上げるのが大変だ
- □ 同じ姿勢を続けることがつらい
- □ いつのまにか首を回している

項目4　メンタルのこと

- □ 人と話すのがおっくうである
- □ 気分が乗らず、行動ができない
- □ イライラすることが多い
- □ 楽しいと思うことが少なくなった
- □ 不安な気分になりやすい
- □ すべてにおいてやる気が出ない
- □ 生きている充実感が持てない
- □ 眠れない

項目5　病気のこと

- □ 首を動かすと、手にしびれがある
- □ 足にしびれがある
- □ こっている部分を温めると痛みが出る
- □ 発熱している
- □ 咳が止まらない
- □ 前を向いて歩けない

CamScannerでスキャン

〈不調のタイプ別／本書の使い方〉

肩こりが原因で起こっている自律神経の不調をチェックします。

項目1 のチェックが3つ以上の方

肩こりの影響が、肩だけでなく体中に広がりつつあります。肩こりの状態が悪い人ほど、肩まわりだけをケアするのではなく、全身の姿勢、運動に気をつけることが改善の早道になります。

→27、32、54ページ参照

項目2 のチェックが3つ以上の方

肩こりからくる、自律神経の不調が疑われます。肩甲骨を意識した運動や姿勢を意識すると同時に、生活改善も心がけてください。食事、睡眠などを規則正しく整えましょう。

→40ページ参照

項目3 のチェックが3つ以上の方

肩こりの症状が進んでしまうと、生活全般に悪い影響が出てきます。
今の生活を見直して、仕事ややらなければならないことのサイズダウンが必須です。

→112ページ参照

項目4 のチェックが3つ以上の方

肩こりのつらさ、体調面の不調が精神的な面にも影響しています。心の不調は体からのSOSだと思って、しっかり休みをとるという勇気を持ってください。薬に頼る前に、自分自身の生活を最優先にする意識を持ってみてください。

→47ページ参照

CamScannerでスキャン

項目5 のチェックが3つ以上の方

肩こりから始まる病気の可能性があります。
1カ月以上続く場合は、整形外科を受診しましょう。

➡下の表参照

キケン!

肩こりで引き起こされる5つの病気

肩こりによって起こる不調は、頭痛や目の痛み、自律神経の乱れだけではありません。実は病気に繋がることもあります。

1 緊張性頭痛	頭の周囲を締め付けられるような頭痛で、頭の周囲だけでなく首から肩、背中にかけて痛みを起こすこともあります。
2 胸郭出口症候群	多くの神経や血管が胸郭出口(鎖骨(さこつ)とあばら骨の間)を通り、腕に繋がっています。肩こりが続くと神経や血管が圧迫され発症します。
3 首下がり症候群	肩こりなどで筋肉の緊張状態が続くと、次第に頭を重いと感じて自然とうつむくようになり、上を向くことができなくなります。
4 頸椎椎間板(けいついついかんばん)ヘルニア	頸椎は首の部分を構成する7個の骨で、骨と骨の間でクッションの役割をする椎間板に問題があると、首の痛みや肩こりなどの症状が起こります。
5 自律神経失調症	こりや痛みが続くと、それを感じ続けた脳にも影響が及び交感神経の過緊張を引き起こし、副交感神経とのバランスが崩れ発症します。

肩こり 項目1
↓
自律神経障害
↓
体の不調 項目2
↓
生活の乱れ 項目3
↓
メンタルの乱れ 項目4

これらへの対策は、薬やマッサージではなく、運動をしてファシア*をゆるめ、筋肉の中にあるマイオカインによって、脳の幸せホルモン(セロトニンなど)を出すことです。また、「腸は第2の脳である」とも言われているように腸内環境を整えることも大切です。

*ファシアは、ラテン語で包帯、包むものという意味です。体のすべての筋肉の間や、神経、血管、臓器(ぞうき)の間にある、"ゆるゆる組織"で、それぞれの動きのバランスを調節しています(24〜26ページ参照)。

CamScannerでスキャン

完全版 自律神経が整う 肩甲骨はがし 目次

はじめに・・・2

肩こり&自律神経の乱れを診断・・・5

第1章 上半身の悩みは「肩甲骨」で解決する

- 自律神経の乱れは肩甲骨のこりからきていた！・・・16
- 二刀流・大谷選手の活躍の秘訣は、超人的に柔らかい肩甲骨・・・19
- リモートワークでストレスが増えた理由・・・21
- 肩甲骨は上半身の「司令塔」・・・23
- 肩こり改善の秘訣は「ファシア（筋膜）」・・・24

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

- 肩甲骨が柔らかくなると、まず姿勢が変わる・・・26
- デスクワークは「重労働」と認識する・・・27
- 首に何十キロもの負担がかかる、スマホ首猫背・・・30
- 枕や寝具は寝返りを打ちやすいものを選ぶ・・・32
- 座り仕事の人にも肩こりはあった？・・・34
- 実は私も肩こりに悩み、専門を方向転換しました・・・35

column 多くの人が誤っていることが、「不調のもと」・・・38

第2章 メンタルの不調を整える鍵は「肩甲骨」にあった

- そもそも、自律神経とはなにをしているのか・・・40
- コロナ禍でなかなか寝られない方は自律神経の乱れ・・・43
- 自律神経が整わない体質の人の特徴とは・・・45

・肩こりと精神的ストレスの深い関係…47
自律神経を整えられるのは自分だけ…51
・運動によって分泌される「マイオカイン」で免疫力アップ…54
・ランニングが難しくても肩甲骨はがしならその場でできる…57
column どれか一つ！ と言われたら……「ハンモックポジション」がおすすめ…59

第3章 肩甲骨はがし 実践編

・肩甲骨の柔軟性をセルフチェック…62
肩甲骨の柔軟性をチェック…63
・肩が痛い人は、まずは準備運動から…64
準備運動① 肘寄せストレッチ…65
準備運動② 背中引き上げストレッチ…66
準備運動③ バンザイストレッチ…67

準備運動④ 平泳ぎストレッチ・・・68
肩甲骨まわりの筋肉＝赤筋はゆっくり動かすのがポイント・・・69
肩甲骨はがしの基本のやり方・・・70
前から全方位の肩甲骨はがし・・・71
肩甲骨はがし体操・・・72
肩甲骨の基本的な動きを知ろう・・・73
アフターケア① ストレッチポールで肩甲骨はがし・・・74
アフターケア② デスクワークストレッチ・・・75
アフターケア③ 肩すくめストレッチ・・・76
最新テクノロジーで姿勢がよくなる・・・77
column 混同すると危ない。肩こりと五十肩の違いとは・・・80

CamScannerでスキャン

第4章 首、肩、目、頭の痛みも、肩甲骨アプローチで撃退

・小学生にも急増!! 肩こり、首こりのメカニズムを知る…82
・あらたな現代病、ストレートネックは想像以上に深刻…85
・他の骨とまったく違う、肩甲骨の構造のふしぎ…88
・首や肩を強く叩く、揉む、は逆効果…91
・頭痛、目の疲れ、めまい、不眠の原因は首からきていた…94
column マッサージ中毒になっていませんか…98

第5章 痩せやすいのに美バスト、小顔も！ 肩甲骨[illegible]らかいときれいになれる理由

第6章 肩甲骨ファーストの生活を心がけよう

・肩甲骨を動かして痩せ体質に・・・100
・二重顎を防いで首筋すっきり効果・・・102
・肩甲骨をほぐしてデコルテ&背中美人・・・103
・きつすぎるブラジャーが肩甲骨の動きをロックして、ハミ肉リスクに・・・106
・肩甲骨はがしでバストアップも叶う・・・107
column「目の疲れ」にはキョロキョロ体操・・・109
・血流を促すポイントは「ゆっくり大きく」・・・112
・歩くヒマがない時はせめて「これだけ」・・・113
あご引き体操・・・115
・理想の座り方は「徳川家康」・・・116

・肩こりを感じたら、1杯の水……117
・重い荷物を持つなら、リュックがベスト……118
・寝る前に、ゴロンと転がる寝返りストレッチを……119
・寝具を選ぶ基準は寝返りが打てるかどうか……120
・枕は、高すぎず、低すぎず……122
・体を締め付けない下着選び……123
・お金も道具もいらない、自律神経を整えるリセット方法……124
・枝葉の首ではなく、根っこの肩甲骨を動かす……126
・揉む、叩くは×。マッサージはさすって流す……127
・マグネシウムとカルシウムをしっかりとる……128
・こりをほぐすのは肩までつかる全身浴、自律神経を整えるのは半身浴……129
おわりに……131

第1章

上半身の悩みは「肩甲骨」で解決する

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

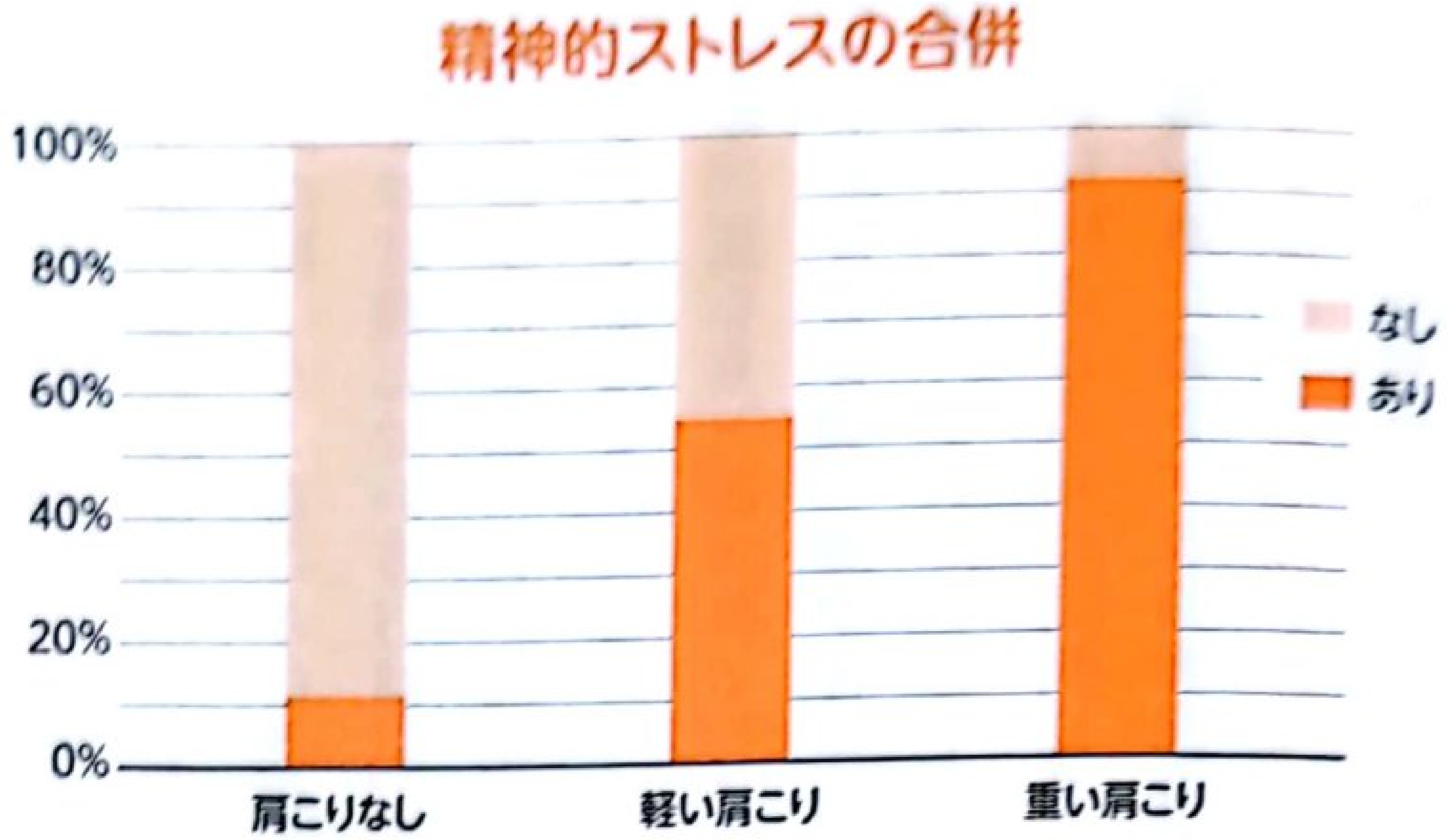
自律神経の乱れは肩甲骨のこりからきていた！

だるい、やる気が出ない、イライラ、過食、寝つきが悪く眠りが浅い、頭が痛い、胃腸障害、めまい、耳鳴り、冷え……。1つひとつは「不調」で片づけることができたとしても、それらが慢性化して深刻になれば、免疫機能の低下やうつ症状にも繋がります。

仕事にも支障をきたすくらいつらくて病院に行って検査をしても、これといった異常は見当たらず、仕方がないからビタミン剤や市販薬でとりあえずその場をしのぐ。そんな病名のつかない不調に共通するのが「自律神経の乱れ」です。

自律神経は、**内臓を始めとする各器官の反応に関わる神経**で、背骨まわりに集中しています。アクセルにたとえられる「交感神経」とブレーキにたとえられる「副交感神経」の2種類で成り立っていて、この2つの神経はそれぞれバランスをとりながら、内臓や器官の働きをコントロールしているのです。自律神経が乱れて、どちらか一方が過剰に興奮されたり、逆に鈍化になったりしてバランスを崩すと、心身にさまざまな不具合が生じる、というわけです。その自律

CamScannerでスキャン



肩こりを感じている人には、精神的ストレスを合併している人が多いようです。ただし、発症がどちらが先かははっきりしません。

神経の乱れは、検査や数値では測ることができません。

なぜ、整形外科医である私が自律神経のアンバランスに目を向けるのか。意外に思うかもしれませんが、実は、**自律神経の乱れには、脳に近い首こり、肩こりが関連している**のです。前述したとおり、上半身を支えている背骨のまわりには自律神経があるというのがその理由です。

誰にでも自覚があり、慢性的にもなっている肩や首のこりが、心の不調を引き起こす可能性がある――。逆に、肩や首のこりが解消できると、思考が前向きになったり体の不調が改善され

たり、ということも。驚く一方で、どこか納得する人もいるのではないでしょうか。

そんな肩こり、首こりの仕組みを解明する鍵が、肩甲骨にあるのです。慢性的に肩こりに悩んでいる方は、いいと言われた〝もの〟や〝こと〟を試し、マッサージや整体に通い、長い間試行錯誤されて、体質だからと諦めてしまっている場合も多いでしょう。

でも、正しくセルフケアをすれば、かなり高い確率でこりを軽減できると私はあえて断言します。肩や首だけを刺激しても一時的に楽になった気がするだけ。狙うべきターゲットは、肩や首を支える肩甲骨なのです。生活習慣の改善や運動習慣で肩甲骨まわりが柔軟になり、スムーズに動けば、上半身の血流が促され、肩や首が楽に動き、自律神経も整いやすくなります。そして**自律神経のバランスが安定すると、首や肩もほぐれやすい**という相互作用も。頭や心を含めた上半身の自由度の鍵を握っているのは、肩甲骨なのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

二刀流・大谷選手の活躍の秘訣は、超人的に柔らかい肩甲骨

新型コロナウイルス感染症により社会全体に閉塞感と不安感が蔓延する今、世界中の人たちに勇気と希望を与えてくれているアスリート、大谷翔平選手。彼の活躍は、日本人としても誇らしく、見聞きするだけでモヤモヤが吹き飛んでしまいます。彼は、紛れもないスーパースターです。分析するまでもなく、素晴らしい体幹に恵まれ、並外れたパワー、スピード、反射神経、身体感覚は、メジャーリーガーの中でもトップレベル。そして何よりの偉業は、ピッチャーとバッターの二刀流という漫画のようなスタイルを実現し、どちらにおいても優秀な成績を残している点でしょう。ただ整形外科医の私からすると「二刀流」だからこそ彼は活躍しているとも思えるのです。

彼が他の野球選手と大きく違う点はどこなのか。私が注目しているのは、肩甲骨です。大谷選手は、高校時代から、肩甲骨トレーニングを取り入れ、肩甲骨の柔軟性を高めることにフォーカスしていました。筋肉だけではなく、肩の関節を

ずらすように大きく動かすトレーニングで、腕を大きく振ることが可能になり、加速しやすくなりさらに球速が上がる、というわけです。投手としての肩甲骨を動かすトレーニングが、バッターとしての活躍にも相乗効果を与えていて、加速×腕の振り幅の大きさはあの豪快なホームランにも関連しているはずです。

肩の可動域を広げるトレーニングは、ピッチングにおいてとても重要なので、どの投手も行っているとは思いますが、肘が体の正面を向くほどの柔らかさをキープしているアスリートはそうはいません。

さらに私は、彼の**特異的な肩甲骨の柔らかさが、安定したメンタルに繋がっている**、と推測します。画面越しに見る限りですが、うまくいかない時も、負けた時も、打たれても、打てなくても、常に気持ちが高めフラットというか、感情のアップダウンが少なく、まさに泰然自若。自律神経のバランスが整っているのを

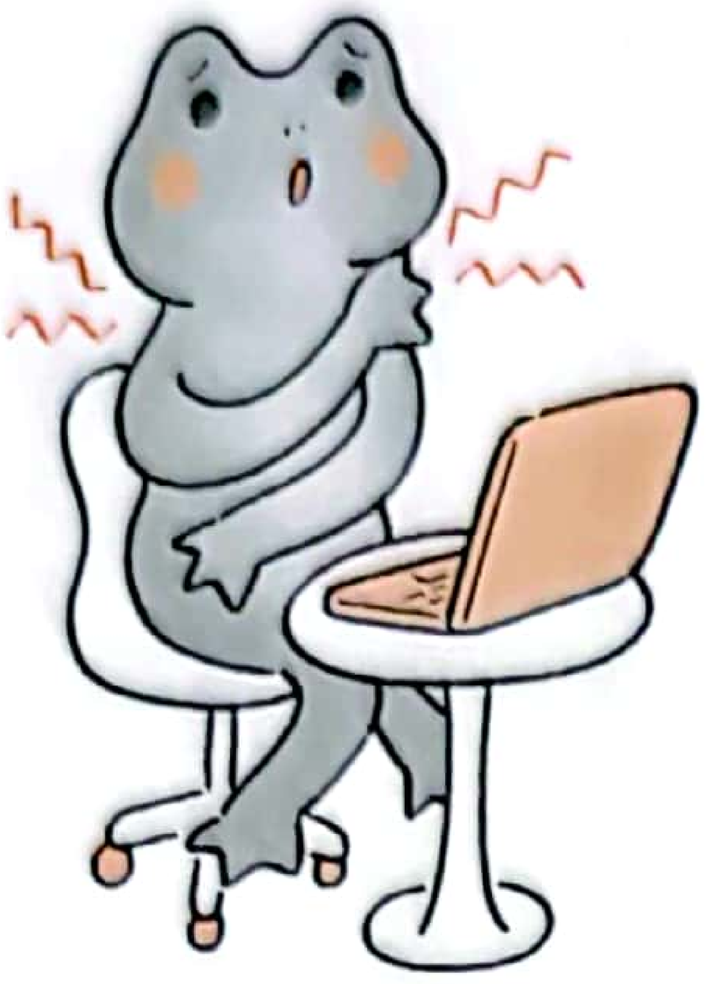
感じます。

特にスポーツにおいては、心の在り方はパフォーマンスに直接影響するので、一流アスリートはメンタルトレーニングも欠かさないものですが、大谷選手のタフでしなやかなマインドは、きっと肩甲骨の柔らかさと無関係ではないはず。それくらい、**肩甲骨は、体に、そして心にも影響を及ぼす**存在なのです。その理由を、一つひとつ説明していきましょう。

リモートワークでストレスが増えた理由

皆さんは、日常生活の中であまり肩甲骨を意識することがないかもしれません。でも肩はどうですか？　肩こりを感じたことがないという人は少ないでしょう。

厚生労働省が平成25年に行った国民生活基礎調査の体の不調ランキングでは、女性で1位、男性で2位と、不名誉な結果が出るほど、ポピュラーな症状です。



その原因の一つと考えられるのが、生活に欠かせなくなったデジタルデバイス。パソコンやスマホの普及は私たちの生活をガラッと一変させました。無駄がなく、効率がよく、座ったまま何でもできる、夢のようなツールですが、この「座ったまま何でもできる」というのは、整形外科医の私からするとゆゆしきことでもあるのです。

便利さと引き換えに、失ってしまっているもの。そう、運動です。運動量が激減した結果、筋力と血流が著しく低下。それが、肩こり、首こり、ストレートネック……など身体的不調の引き金になり、どんどん負の連鎖を引き起こしています。

さらに、**新型コロナの影響でリモートワークが増え、通勤もなければお昼休みに外へ出ることもない**という生活を強いられている人も多いことでしょう。最低限の移動さえなくなり、トイレ以外、朝から晩までデスクの前から動かない毎日。しかも目や耳から入ってくる情報は、感染者・重症者・死亡者の人数、行動制限、自粛、医療崩壊、と不安がブーストするようなネガティブなニュースばかり。通勤ラッシュから解放され、職場の人間関係に悩むことも減り、時間の余裕が

生まれ、睡眠不足は解消されたはずなのに、体が楽になった、ストレスが消えた、というポジティブな声が少なく、むしろ不調を訴える人が増えているのを感じています。

肩甲骨は上半身の「司令塔」

さて、骨盤が人間の土台、という話はどこかで耳にしたことがあると思います。では肩甲骨はどうかというと、四足動物にとっては人間の骨盤と同様の働きがあります。歩くため、動くための土台となり、体重を支える前足（腕）をコントロールする重要な存在で、たくさん走る、速く走るために、肩甲骨を大きく動かす必要があるのです。これを二足歩行の人間に置き換えると、肩甲骨が全身の土台、とまでは言えませんが、**上半身の動きをコントロールする司令塔的な役割を担っている**ことになります。肩甲骨の動きがいい人は手が自由に大きく動き、肩甲骨の動きが悪い人は手が上がりにくい理由がわかると思います。

動物繋がりでもう一つ。人間同様鎖骨がある動物は、猿、猫、熊、リス、鳥、

こうもりなど。鎖骨がないのは、ライオン、犬、馬、象、アライグマなど。鎖骨がない動物は、肩甲骨が胸郭にがっしり固定されています。両者にはどんな違いがあるかわかりますか？　腕を器用に使え、木に登れるかどうか、です。鎖骨と肩甲骨の関係は、腕を上に伸ばした時に、肩甲骨があまり前にこないように、鎖骨がつっかい棒になっているわけです。前後の動きだけで速く走るためなら鎖骨はいりませんが、腕が360度の動きをするためには、鎖骨がないと安定しません。鎖骨というブレーキがあるおかげで、肩甲骨を360度自由に動かせる。だから**腕を器用に使う動物には鎖骨がある**のです。私たち人間も、腕を自由自在に操りたいのであれば、肩甲骨にフォーカスすることが必要なのです。

肩こり改善の秘訣は「ファシア（筋膜）」

本題の肩甲骨を説明する前に、一般の人にはほとんど知られていないけれど、体の動きや痛みに直接関係し、整形外科視点ではとても重要な組織について触れておきます。それがラテン語で包帯、包むものを意味する「ファシア」です。

全身に張り巡らされ、臓器や骨、血管などを包むごく薄い半透明の膜で、筋肉を取り巻く筋膜もファシアの一部。主にコラーゲンと水分でできています。鶏肉を調理している時に透明の薄皮のようなものを見たことがありませんか？　それこそファシアです。みかんの皮を剥いた時に皮と実の間にある、白い筋状の線維と薄い膜を合わせた部分もファシアにあたります。2020年に**ノルウェーで発表された筋肉痛の研究では、ファシアの中に痛みを感じるセンサーがある**、ということもわかりました。

この薄い膜がファシアです（写真は鶏肉）。

筋肉や臓器を取り巻くファシアが三次元的に動くため、私たちはスムーズに体を動かせます。しかしファシアが硬くなると筋肉や臓器に癒着してしまい、体を動かしにくくなり、痛みも発生。ファシアは動かさないと硬くなり、動かすと柔らかくなる性質を持っています。運動不足だったり、長時間同じ姿勢でデスクワークをしたり、寝返りを打たずに寝続けたりすると、ファシアが硬くなり、筋肉の動きにく

CamScannerでスキャン

さや痛みが発生。また、ファシアが癒着していると菱形筋と僧帽筋が連動し、よい姿勢をとりづらくなります。

慢性的な肩こりで腕が上がらない場合は、筋肉と脂肪を取り巻くファシアの動きが悪いことも原因の一つ。このファシアがほぐれて動きやすくなると、筋肉の動きもなめらかになります。お風呂に入って温めると楽になる時は、ファシア由来の肩こりの可能性が高い、と言えるでしょう。ちなみに、**マスクを長時間つけていると耳の後ろを圧迫され、ファシアの動きも悪くなる**、という興味深い報告もされています。

肩甲骨が柔らかくなると、まず後ろ姿が変わる

肩や首の痛みにとどまらず、腕の動かしにくさ、頭痛、目の疲れ、めまいにも関わる肩甲骨。四足動物にとっては人間の骨盤に当たるものである、という説明は前にもしました（23ページ参照）。骨盤と大きく違うのは、肩甲骨が支配する肩や首が脳に近く、心のコントロールに関わる脳内物質にも影響を与える点です。

つまりメンタルにも直結するのです。

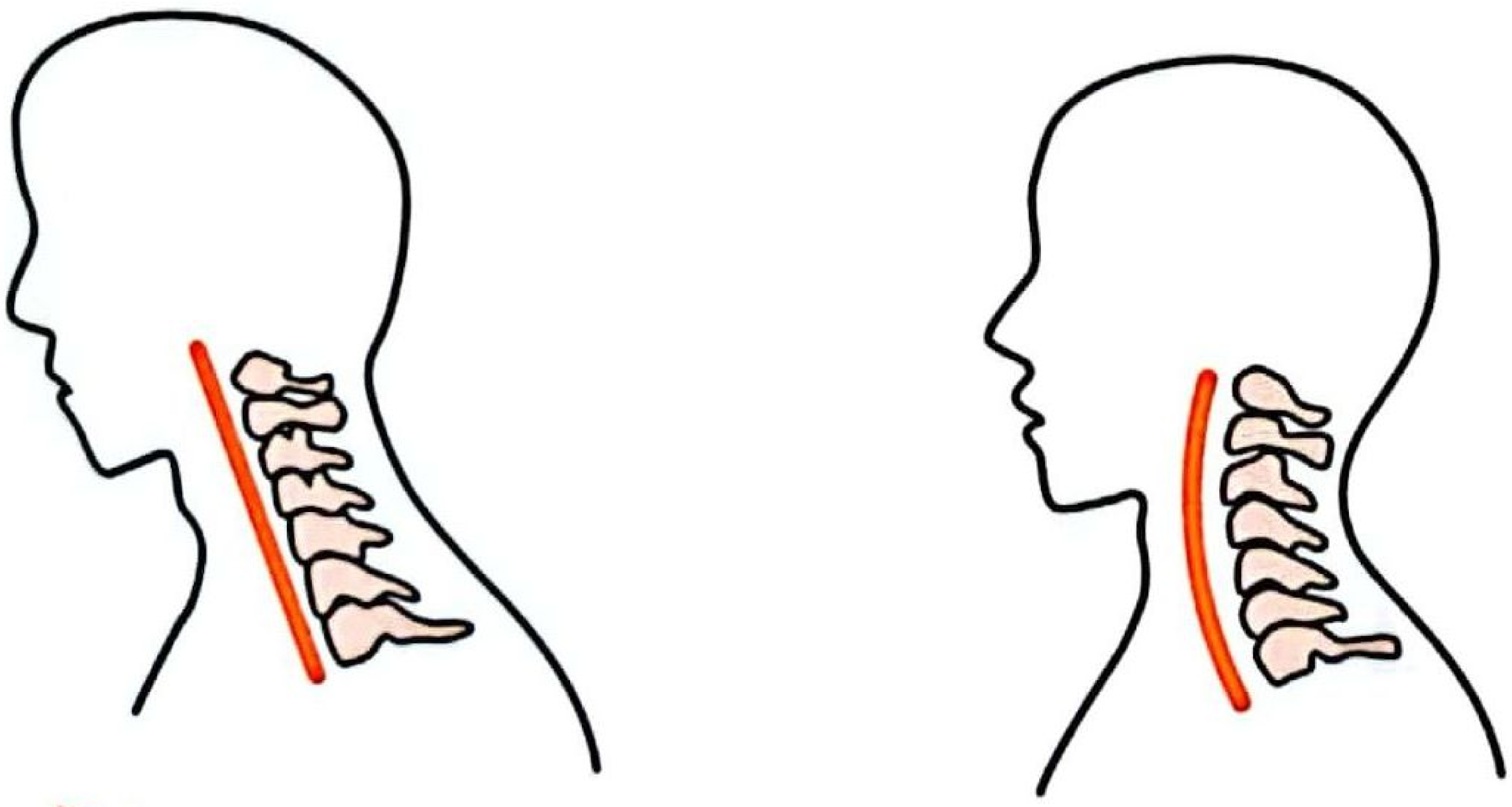
肩甲骨がどれほどの筋肉、関節、神経と関わり、私たちの健康にいかに重要な存在であるか理解していただけたでしょうか。

また「健康的な美しさ」という観点からも、柔らかい肩甲骨は欠かせません。上半身の司令塔である、ということは、顔や首、デコルテや脇の下、二の腕にも大きく関わります。肩甲骨がスムーズに動くようになると、まず後ろ姿が変わります。そして腕のつけ根のもたつきがすっきりし、バストが上向きになり、鎖骨がくっきり美しく隆起(りゅうき)し、首からフェイスラインのシルエットにも変化が。健康になりたい人も、ポジティブになりたい人も、美しくなりたい人も、若々しくなりたい人も。今アプローチすべきは肩甲骨なのです。

デスクワークは「重労働」と認識する

仕事全般で見ると、作業時間がもっとも長いのは、デスクワークだと思います。健康を意識する時に座り姿勢である座位を理解するのは非常に重要。我々整形外

注意 現代病「ストレートネック」とは



科医は、その座位をかなり研究しましたが、**座っている姿勢というのは、立っている時以上に、首や腰にとって負担が大きく、ストレートネックを招きやすい**ことがわかっています。

もともとゆるやかにわん曲している首が、デスクワークで前かがみになると首が逆にそるわけです。その結果、首の後ろの筋肉がとても緊張しやすい状態になり、それを続けていると硬直してストレートネックに。

最近はストレス社会で、作業効率が悪い、仕事がうまくいかない、となると、肩こりがより悪化して自律

神経の乱れにも繋がります。デスクワークというのは、室内の冷房、暖房のきいた環境で作業できる恵まれた仕事と思われていますが、実際は体を動かすよりもよっぽど重労働。首や肩、腰に強い負荷がかかっているのです。長時間**動かないで座り続けるというのは、心身ともに重労働**であるということを皆さんに理解してほしい。体を動かすと「ああ、よく働いた、頑張った」と思ってしっかり休むのに、デスクワークは重労働だという意識が低いために、休まずに根を詰めて頑張り続けてしまう傾向が見られます。リモートワークはさらに深刻です。パソコンが、椅子が、照明が、という問題ではなく、長い時間同じ姿勢で座り続けることが一番の問題なのです。

我々のような医師や研究者は長時間のデスクワークによる悪影響をよく知っていますが、会社も社会全体もその認識がまだまだ甘いようです。

繰り返します。デスクワークは、重労働です。仕事中も定期的に休憩をとり、仕事から帰ったら、ストレッチや入浴で体をいたわってあげましょう。

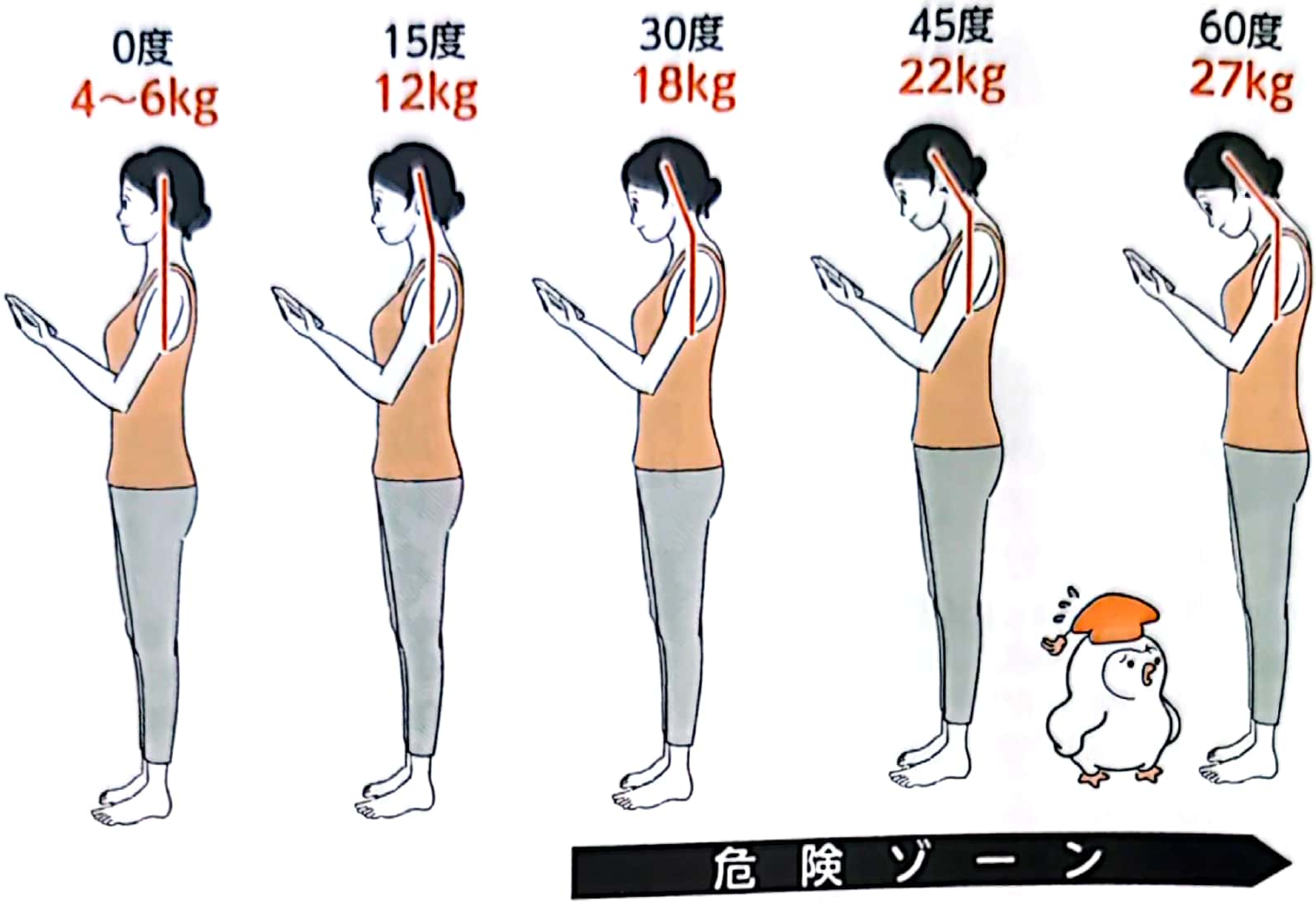
首に何十キロもの負荷がかかる、スマホ習慣

このストレートネック、最近ではスマホ首とも呼ばれています。ここ10年ほどで、街中でも駅でも電車の中でも、誰も彼もスマホを見ている光景がポピュラーになりましたが、このスマホを見る姿勢が首には大問題。首は体重の約10%と言われる頭の重さを支えていて、**前傾が大きくなるごとに負荷が増えていく**のです。

美味しい新米を思い浮かべてください。私たちは普段から、**体重が50キロの方なら5キロの新米の袋を頭に持っている**ようなもの。非常に重い。それが30度の傾きをずっと続けていると、首のつけ根に約3倍の重さが加わってくる。首の後ろ側の筋肉がめちゃくちゃ頑張って悲鳴を上げているような状態なのです。年齢にかかわらず、というより、むしろ長時間スマホを見続ける若者のほうが、リスクが大きいと言えるかもしれません。

首に重さがかかる、ということは、首を支える肩甲骨にも負荷がかかり、肩甲骨まわりの筋肉がガチガチに硬直し、動きが悪くなります。肩が内側に入り、背

首の角度が変わると、こんなに負荷が増える



中が丸くなり、肩こり、首こりは言うまでもなく、頭痛やめまい、目の痛みなどの愁訴も。もしかすると**ブルーライトより体に与える悪影響が大きい**かもしれません。

そしてこの姿勢を何年、何十年と続けた先のことを考えてみてください。首の後ろの筋肉が緊張したまま固まるとどうなるか。整形外科には、首を上げられずに苦しむ「首下がり」という症状の患者さんが多くいらっしゃいます。

70歳以降の人に多く見られま

CamScannerでスキャン

すが、早い人では50代から兆候が現れることも。今ならまだ間に合います。スマホを見ている間、首にどれだけ負荷がかかっているかを知ったら、睡眠時間を減らすとともに、体のメンテナンスを始めましょう。

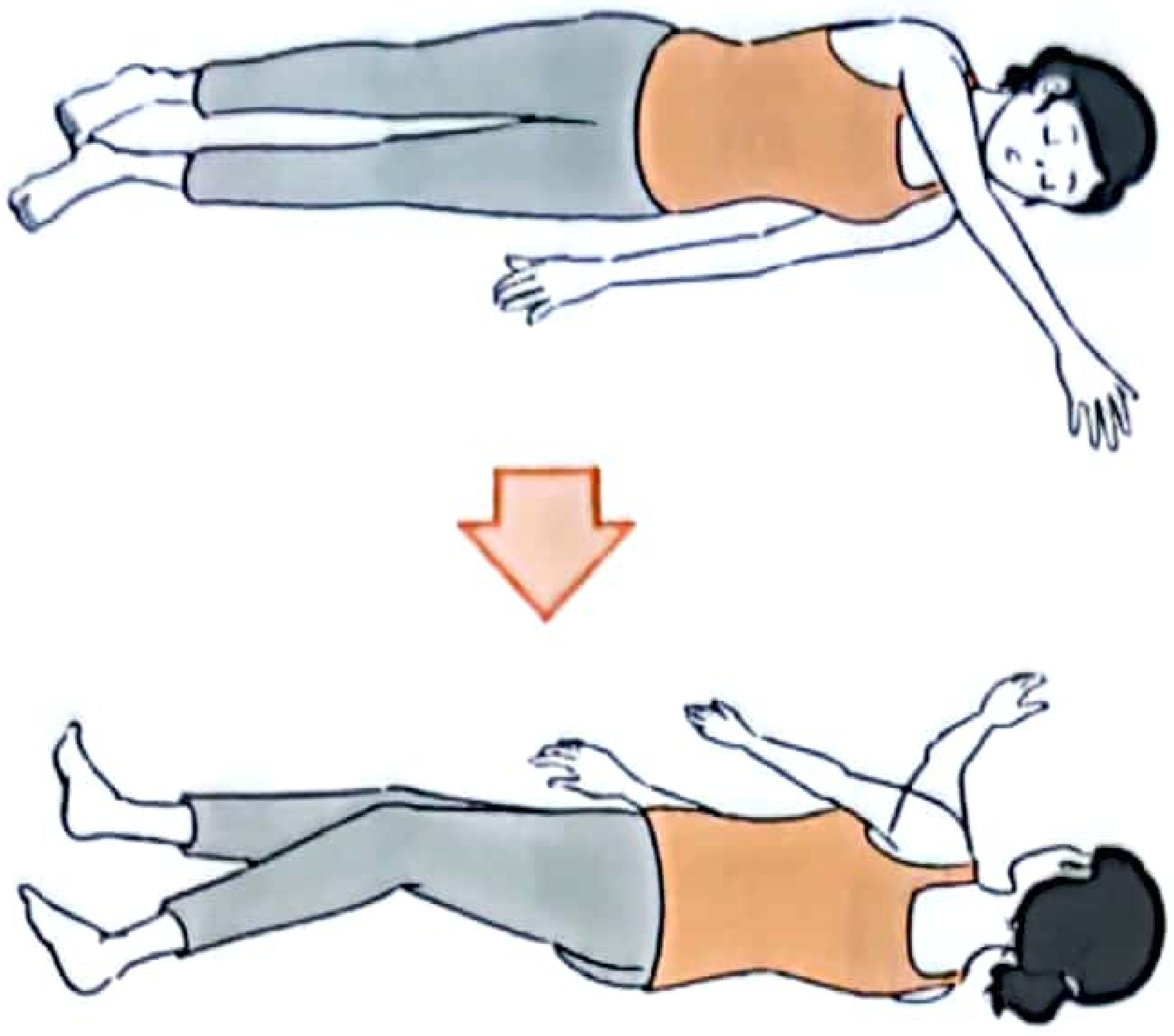
枕や寝具は寝返りを打ちやすいものを選ぶ

私たちの体には、動くための筋肉と、姿勢を維持する筋肉とがあります。姿勢を維持するための筋肉は、意識をしないとなかなか動かしにくいもの。うっかり何時間も同じ姿勢を続けていると、姿勢を維持する筋肉の不動化が起こり、そこに酸素が十分行かなくなって不調が生じるのです。

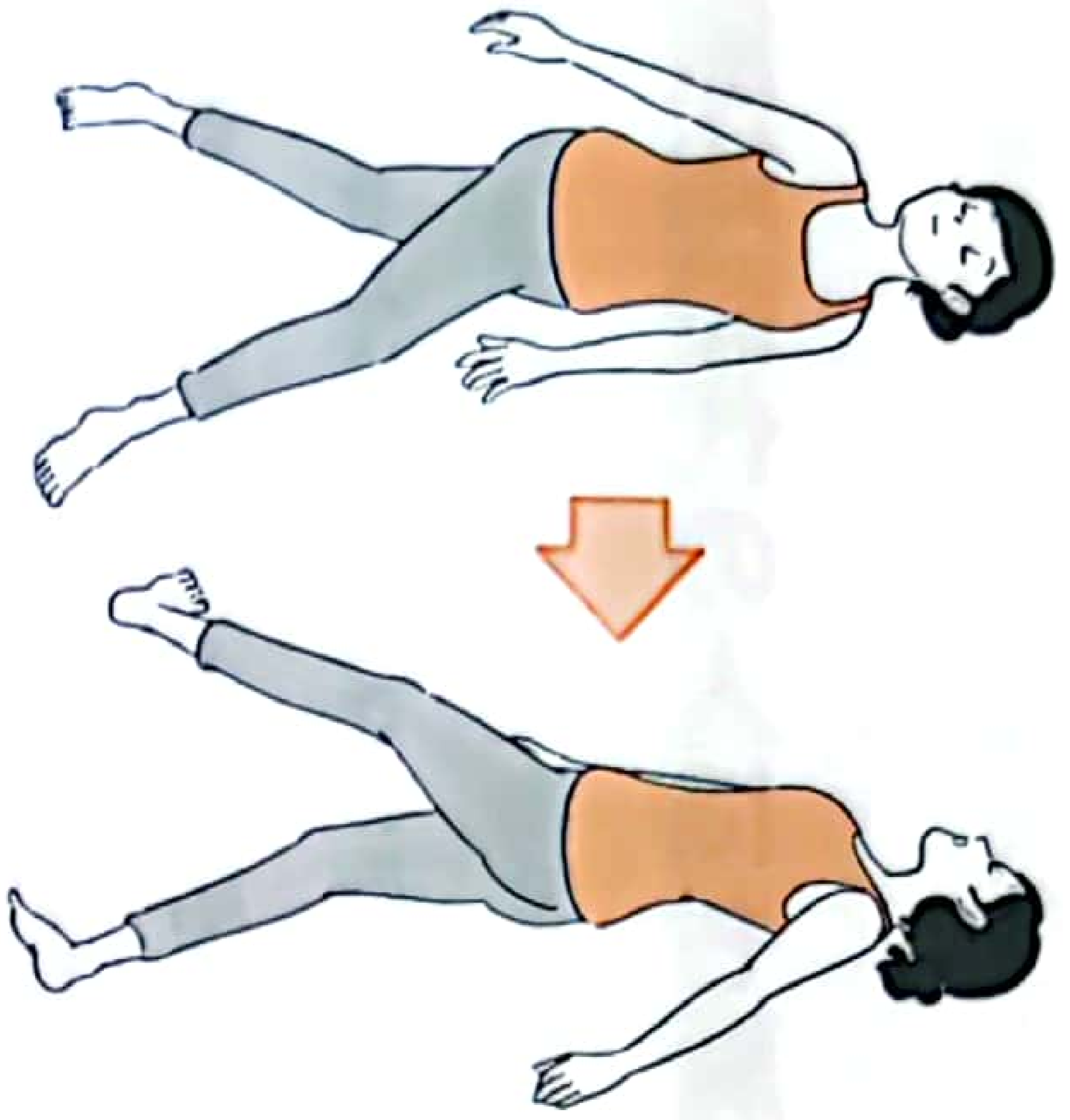
根本的に動物というのは、植物と違って弁構造が発達していないので、長時間同じ姿勢でいると、下の部分に水が溜まってしまう性質があります。たとえよい姿勢であろうと、立っていても、座っていても、寝ている時も、動かないことのダメージのほうがとにかく大きい。どんな椅子が体にいいのか、どんなマットレスが体にいいか、という質問をよくいただきますが、体を動かしやすいもの、と

CamScannerでスキャン

ゴロゴロ体操



仰向けに寝て、下半身は動かさず、右腕を伸ばして左に大きく回すと肩甲骨が開く。同じ要領で左腕は右に伸ばす。狙いは肩甲骨を動かすこと。これで肩関節の動きがよくなる。



仰向けに寝て今度は上半身を固定する。ツイストの要領で伸ばした右脚を左に大きくひねると骨盤が左に回旋する。同じく左脚は右に大きくひねる。これで骨盤の動きを改善する。

いうのが正解です。

特に睡眠中は、スムーズに寝返りが打てることが優先順位の一番。寝返りを打たなければ、体重がかかる部分がむくんでしまうので、朝起きた時に、寝違えやぎっくり腰にもなりやすいのです。

たとえば、働き盛りの男性が一日のハードワークを終えて、そのあとお酒を大量に飲んで気絶するように爆睡することがありますよね。爆睡すると寝返りを打てなくなります。寝返りというのは、同じ姿勢をしていると体がだるくなってくるので、それを自然に防御するための人間の

素晴らしい反応なのですが、**睡眠導入剤を使用していたり、お酒を大量に飲んだり、疲労が強くなったりすると、寝返りが打てなくなって、むくみや腰痛が起こる**、というわけです。

軽視されがちなむくみも、侮ってはいけません。体がむくむと、24〜26ページで説明した「ファシア」という筋肉と筋肉の間の〝ゆるゆる組織〟の動きが悪くなり、筋肉同士のなめらかさが低下します。その結果、ぎっくり腰や首の寝違えを引き起こしやすくなる。

ファシアの異変はレントゲンやＭＲＩに写らないし、残念ながら圧迫がない痛みに関しては勉強不足の医師もいるので、患者さんに十分説明できていないことが多い。だから、何が起こって痛みを引き起こしているのか、どうしたらいいか、が皆さんに伝わらないのです。

原始時代の人にも肩こりはあった？

肩こりや腰痛は現代病で、原始時代の人たちにはなかったのでしょうか。意外

にもそうは言えないような気がします。頭が重い人は重心が前にきて負担がかかる。その負担を軽減するために頸椎や腰椎がS字カーブを描くようになるのですが、頭が重いにもかかわらずまっすぐの姿勢だと首や腰に負担がかかるので、頭の重い原始人には肩こりやストレートネックがあったかもしれません。

これは人の一生でも同じ。体の曲線は赤ちゃんの時は放物線状ですが、大人になり立つようになるとだんだんS字状になってきて、年をとるとまた放物線状に戻っていきます。個体進化は系統進化を反復しているという法則があって、個人の成長に伴う進化と、人間自体の進化は似ているのです。

実は私も肩こりに悩み、専門を方向転換しました

こうして皆さんに、肩こりの危険性と改善法をお伝えしている私自身が、以前はひどい肩こりの持ち主でした。「肩甲骨はがし」を考案した今でこそ、重症化する前にセルフケアできるようになりましたが、本気で勉強をし始めた高校生〜医学生の頃はずいぶん肩こりに悩まされました。

机に向かっても肩が痛くて集中力が続かないのです。それでも若さゆえの根性で、勉強しまくっていましたが……。

医学部を卒業し専攻を考えるにあたってこの生活をずっと続けるのは無理だと考えました。一日中座って医学書や論文を読むのが仕事になったら体が本当にダメになるという危機感から内科を諦め、体を動かせたら少しは楽なのではないか、と思い整形外科に方向転換したのです。

もちろん外科でも長時間同じ姿勢でオペをすることがあるのですが、腰や体の位置を変えるので座って文字を見続けるよりは楽です。それをストレスと感じない人が内科の医師になるのでしょうね。好きなことだったら乗り切れるのかもしれません。

余談ですが、いつもどこか体を動かしていたいタイプの私の受験勉強方法を紹介します。じっと座って教科書を読んでいるのが苦痛だったので、**動きながら勉強する工夫**をしていました。中でも効果的に思えたのは教科書に書いてあることをメモ帳に書いて、そのメモ帳を見ながら歩く、という勉強法です。記憶力も向上したような気がします。浪人生の時は、深夜まで勉強してから仮眠して、朝起

きてもだるくてやる気にならないので、そのままバッティングセンターに。何球か打つと少しずつ体の調子がよくなって頭も冴えてくるので、それを勉強前の準備運動にしていたこともありました。

目標があって長時間の勉強をしている人、デスクワークの人たちは、よかったら参考にしてみてくださいね。

そんなこんなで私は整形外科医になり、肩甲骨の重要性を知ったことで、ようやく**万年肩こりから解放**されました。その秘訣を本書であますずお伝えしたいと思います。

column 30分以上座っていることが、「万病のもと」

なぜ、私たち人間は、長時間座り続けるとさまざまな不調が起こるのでしょうか。整形外科医の私から、体の構造をわかりやすく説明したいと思います。

座るという姿勢は、基本的に前かがみになります。すると、体を支えるための「抗重力筋」という筋肉が緊張します。筋肉中の血流が悪くなり、肩や首のこりなどに繋がる、そしてそれがひどくなると自律神経のバランスが崩れ、心身の不調や病をさらに招く……という悪循環に陥ってしまうのです。

本来、人の体は30分以上「不動」の状態に耐えられるつくりをしていません。30分以上座った状態（「不動化」）が続くと、血流が悪くなったり、血栓ができることも。そのため、30分以上同じ姿勢を続けないことが大切です。このあと、体に負担をかけないようにするためのテクニックを紹介します（⇒65〜、71〜、115ページ参照）。

でも難しく考える必要はないのです。姿勢を変えて座り直したり、ちょっとした用事をこなしたり、お茶を淹れ直したりすることなども効果的。どーんと偉そうに座っているのではなく、ぜひ家庭や職場で「マメに動く人」になってください。

第2章

メンタルの不調を整える鍵は「肩甲骨」にあった

CamScannerでスキャン

その悩み、自律神経の乱れからきています

うまく眠れない、集中力が続かない、月曜日になると体調が悪くなってしまう……。

はっきりとした病名がつかないまでも、漠然と体の不調が続くというのは、「治る」というゴールが見えづらい分、骨折やケガよりもきついものかもしれません。

世界保健機関（WHO）のデータでは、現在世界中で**10人にひとりが不安障害を抱えている**そうです。

さらに自律神経の乱れが進み、メンタルの不調が深刻になったら、一般的には心療内科を受診することになるでしょう。眠れなくて精神的にも肉体的にも限界、と訴えれば、ほとんどの場合は睡眠導入剤や向精神薬を処方されます。ところが、それを常用し依存してしまうと、本格的な精神疾患になり、完治がとても難しくなるというジレンマも。

もちろん、日常生活に支障をきたすという場合には、適切な投薬は有効な手段

です。でもその手前の段階で、自律神経のアンバランスを自分でケアできたら、病院に行く人はきっと減るはず。そのためには、なぜ自律神経が乱れたのか、その原因を理解することが重要だと考えます。

まず、自律神経の仕組みを説明しましょう。

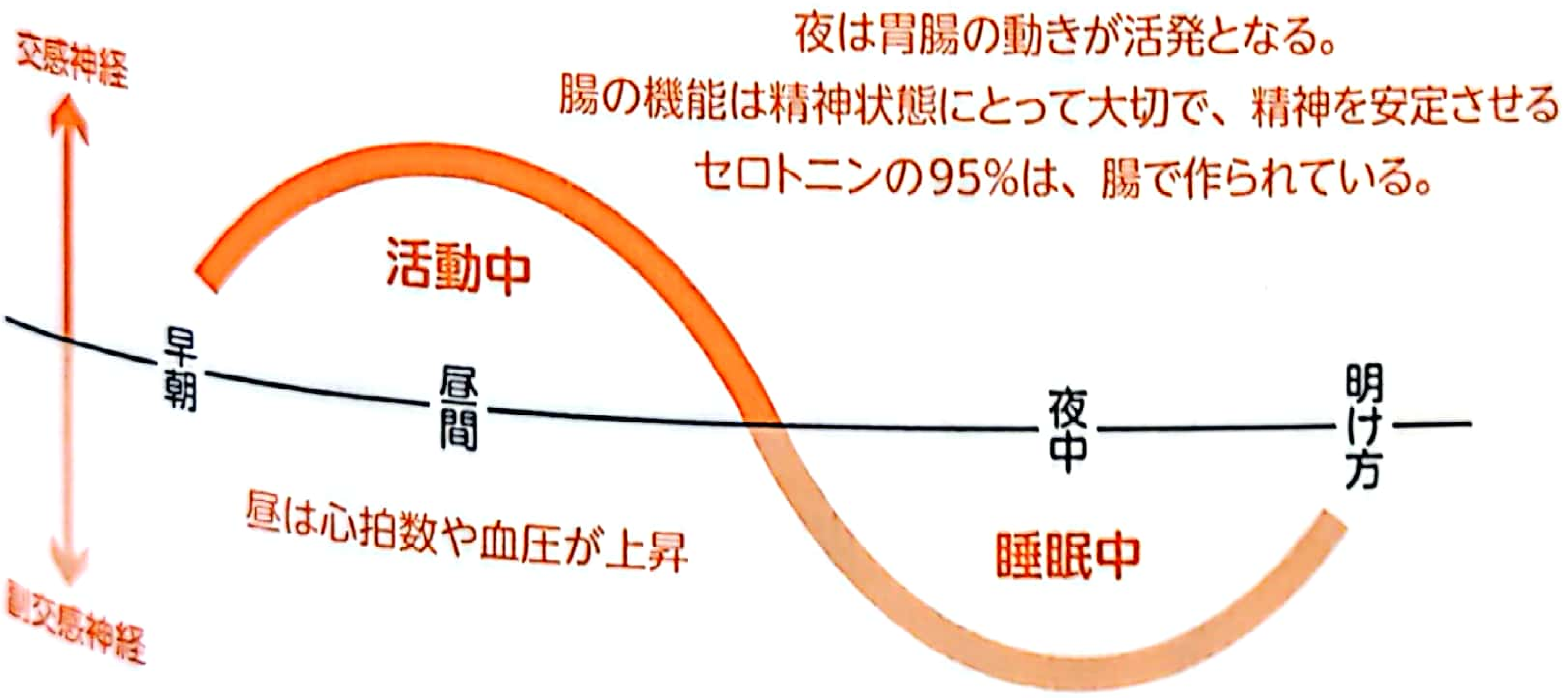
私たちの体には、自分の意思とは関係なく、心臓の拍動や呼吸、血圧、代謝、発汗、消化、排泄などの働きを自動でコントロールする、自律神経が備わっています。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキのような関係です。

頑張っている時、テンションが上がっている時、やる気がみなぎっている時は、交感神経が優位になり、血管が収縮し、心拍数、血圧、呼吸数が上昇。ストレスが多い状況や緊急事態で体の状態を整えるため、闘争・逃走反応とも言われます。

逆に、**リラックスして、穏やかな気分の時には副交感神経が優位になり、血管がほどよくゆるみ、心拍数、血圧、呼吸数が下がります。**子どもが眠たくなると手足が温かくなるのは、副交感神経の作用です。エネルギーを温存し、体を回復

規則正しい生活が大切

昼間は交感神経が、夜中は副交感神経が優位となっている。



させる働きもあります。

どちらがいい、悪いではありません。

大事なのはバランスで、そのために重視したいのが規則正しい生活をするということです。

上図にもあるように、活動する昼間に向けて、**朝のうちにしっかりと交感神経のスイッチをオンにしないと、夕方以降の副交感神経の働きも鈍っていきます。**

この二つは連動しているのです。

日中は交感神経が優位になり、夕方以降は副交感神経が優位になることが人間本来のリズムですから、自律神経のバランスが整っていれば、朝になると自動と

やる気がわいて、日中は仕事や勉強に集中し、夕方以降はリラックスモードになる、となるのが自然です。

逆に言えば、眠りが浅く朝起きてもやる気が出ない、**仕事中はぼーっとしていたのに夜になるにつれてエンジンがかかってくる**……というのは、既に自律神経のサイクルが乱れていることだと自覚してほしいのです。

ハードワークで毎日深夜まで残業が続いたり、仕事や家庭内のストレスが強く夕方以降もリラックスできない状況が長く続いたりする場合は、自分のアクセル（交感神経）を踏みっぱなしの状況です。それはイライラ、情緒不安定、不眠、過食など、さまざまな症状として体に返ってくるのです。

コロナ禍でますます進んだ自律神経の乱れ

新型コロナウイルス感染症によって私たちの生活リズムは大きく変化しました。

このことも自律神経が乱れやすくなる要因の一つです。オンライン授業やリモートワークが進むことによって、着替える、メイクをする、通勤で外に出る、と

いう活動スイッチを入れるルーティンがなくなってしまった人が多いのではないでしょうか。

部屋着のまま仕事に入り、トイレ以外席を立たず、夜までパソコンの前に鎮座する毎日……。これでは、交感神経のスイッチをオン・オフするタイミングを作り損ねてしまいます。

オンとオフの境界線が曖昧になり、交感神経優位の状態がだらだらと夜まで続くので、副交感神経に切り替えにくいのです。家の中しか歩かない生活での圧倒的な運動不足も自律神経を乱す原因になります。

つらい、苦しいというネガティブなストレスだけでなく、夜中までスマホやタブレットで刺激的なコンテンツを楽しむ生活も危険です。

ドキドキする、興奮する、という精神状態は一見楽しいようですが、交感神経を過度に刺激し、自律神経のバランスを乱してしまうことにも繋がります。

そもそも私たちの体は、朝は日の出とともに起き、暗くなったら眠るようにできているので、それに逆行する不規則な生活を続けると、身体機能に不具合が生じるのです。

そのほか、女性の場合、エストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンの分泌が激減する更年期も、自律神経が乱れやすい時期。50歳前後という年齢では、仕事や家庭内にも変化があり、そのストレスと相まって、自律神経系トラブルが急増し、火照り（ほてり）やめまい、耳鳴り、急な発汗などの不快な症状が出やすくなります。

月曜日になると体調を崩す人の理由とは

つまり、**私たち現代人は誰しも、よほど気を付けていない限り、自律神経が乱れやすい環境にある**、ということです。

初期症状は、だるい、やる気が起きない、集中力・記憶力の低下、便秘や下痢などで、ちょっと疲れたかな、睡眠不足かな、と見過ごしてしまうレベルの不調です。だからそのまま頑張って仕事をし続けたり、逆に日中もだらだらと寝すぎたり横になったりと、生活の乱れがどんどん進んでしまうケースも多いです。

重症になると、頭痛、めまい、食欲不振、睡眠障害、眼精疲労、冷え性、さら

にうつ状態になり、会社に行けない、外に出られない、人に会いたくない、と日常生活に支障をきたすトラブルに発展していきます。免疫力も低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる、という恐れもあります。

週末はアクティブに体を動かすのに月曜日になると体調を崩す人、風邪をひく人が、まわりにいませんか？　これも、体が弱いとかやる気がないという問題ではなく、れっきとした自律神経失調による症状です。

このような状況になって病院を受診しても、ほとんどの場合、検査で異常は見つかりません。**本人はどうしようもなくつらいのに、特に病名がつかない**のです。「眠れないなら睡眠導入剤を、やる気が出ないなら抗うつ剤を、頭が痛いなら鎮痛剤を処方しましょう。ストレスを溜めないでね」。以上、終わり。ということも多いのではないでしょうか。

これでは根本的な解決になりませんよね。

検査をしても異常が見つからない。でも本人はとても苦しい。これら原因不明の不調のほとんどは、自律神経の失調によるトラブルなのです。

頑張りすぎて交感神経がヒートアップし、制御不能の状態。もしくはダウンしす

てアクセルが踏めなくなり副交感神経優位から抜け出せない状態。どちらも健全ではありません。

しかし、自律神経の失調は、血液や尿を調べてもわからず、レントゲンにも写らず、医者にも判断が難しいものです。コントロールする薬もなく、完治するには、私たち一人ひとりが体のメカニズムを理解し、自分で生活を変えるしかないのです。

肩こりと精神的ストレスの深い関係

なぜ**整形外科医である私が、ここまで自律神経の重要性を訴える**のか。それは、慢性的な肩こりや治らない首の痛みと、ストレスに相互関係があるからです。

肩こりと精神的ストレスの合併を調べたテストでは、両者はかなり高いレベルで一致することが証明されて

FAQ 肩こりを放置するとどうなりますか？

肩がこるだけでなく、めまいや頭痛、不眠、抑うつの原因になるので注意が必要です。
また、単なる肩こりと思っていたら、頸椎の病気から肩こりがきていることもあるので、長引く場合には整形外科で相談してください。

CamScannerでスキャン

います。

肩こりがない人で精神的ストレスを感じている人の割合は10％程度ですが、軽い肩こりがある人では55％、重度の肩こりがある人では90％を超えています。この結果からはどちらが先に発症したかはわかりませんが、にわとりと卵のような関係と言えるのではないでしょうか。

肩こりが普通の筋肉痛と違うのは、自律神経障害が大きく関与しているということ。この現象は腰痛にはあまり見られません。

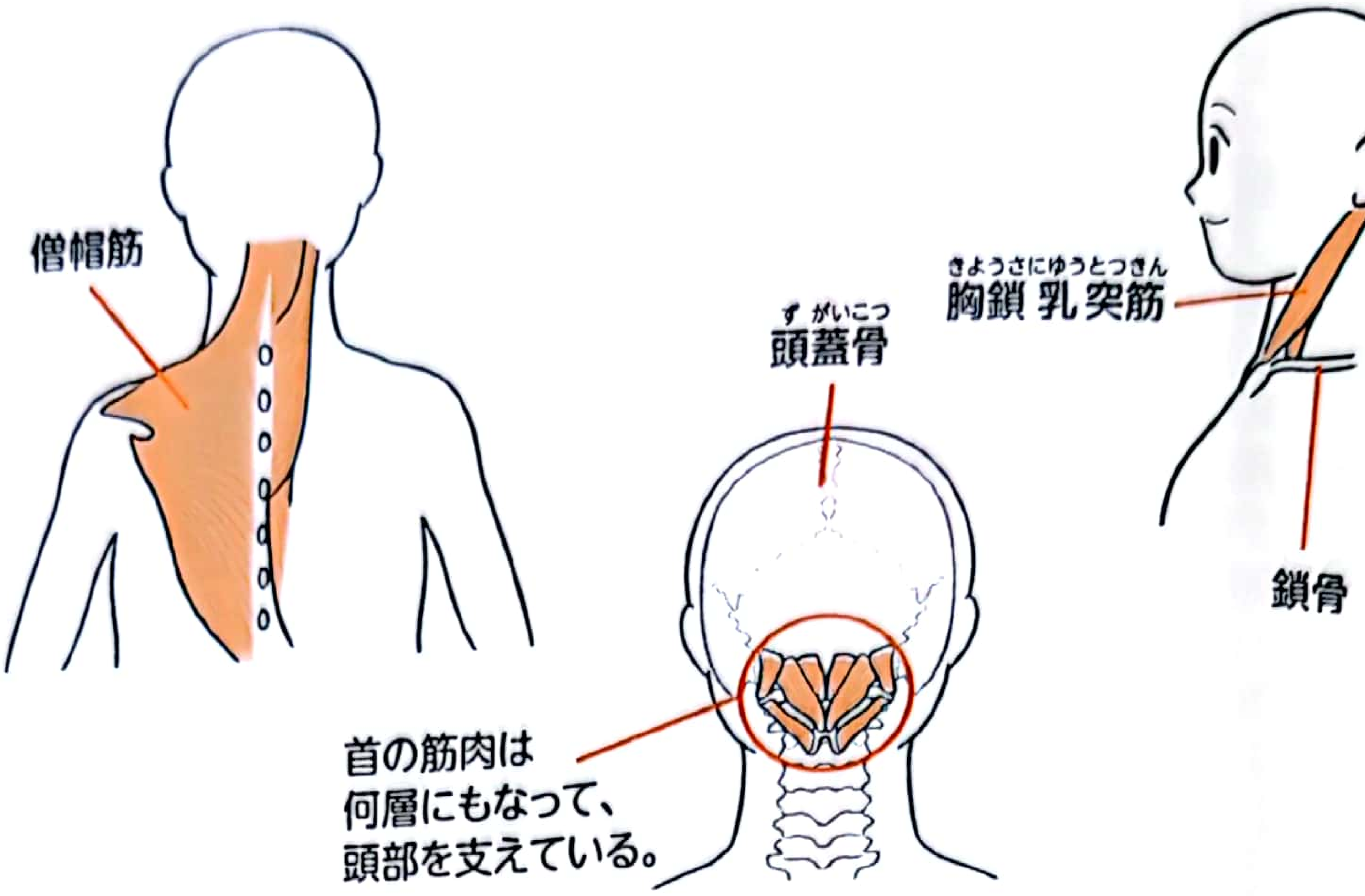
まず注目したいのは、精神的ストレスが蓄積すると、実際の痛みの状態よりもさらに首や肩の不快感、違和感が強くなってしまう疼痛感作。脳が過敏に反応してしまうので、本来2の痛みが8にも9にも感じられてしまうのです。

精神的ストレスにさらされると、交感神経が過度に刺激され筋肉の緊張が強くなってしまうので、首の後ろや肩のまわりの痛み・こりとなって現れるケースもあります。

そしてもう一つ気を付けたいのは、ストレスと姿勢の相関関係です。

プレッシャーを受けたりつらいことが続いたりすると、どうしても伏し目がち

首の緊張が頭の骨にまで繋がっている



になり、顔が下を向きやすくなりますよね。その結果、**背中が丸くなり、僧帽筋に負担**がかかり、肩こりを起こしやすくなる、という物理的な原因もあなどれないのです。

逆に、首から自律神経に悪影響を及ぼしてしまうケースもあります。スマホ、パソコンの長時間使用やストレスで背中が丸くなって肩甲骨の動きが悪くなり僧帽筋が固まると、首の筋肉が緊張します。

首の筋肉というのは、重力を感知して体のバランスを整える「前庭神経」がある脳幹（のうかん）に繋がっています。

脳幹というのは、三叉神経や目の神経を司る自律神経の大本です。つまり首がこるということが自律神経の乱れに直結しているのです。

また肩こり、首こりというのは、めまいや頭痛、目の痛みにも関係しています。

体が斜めになっても、脳はまっすぐの状態を保てるのは前庭神経の働きのおかげです。この神経があるから私たちは転ばないでいられるし、三半規管の調整もしていられる、いわば「バランス感覚の司令塔」のような存在です。肩や首の痛みは、その前庭神経にも作用してしまうので、めまいや頭痛、目の痛みに発展してしまうのです。

首の筋肉が異常に緊張し、それが前庭神経に影響するというのは、自律神経にとっては思った以上に深刻なことなのです。

しかも首は、起きている間中、約6キロ（＝Lサイズのスイカほどの重さ！）の頭を支えていて、睡眠時以外はずっと酷使されています。筋肉が疲労するのも無理のない話。睡眠時間が短くなるほど、首の労働時間は長くなる。座っていようと立っていようと労働量に変わりはありません。

首が痛い、首がこる、という実感を持っている人は、相当数いるはずです。こ

チコチにこり固まってつらい首を、強いマッサージでほぐしてもらうのが楽しみ、という人も。

でも首を支えている筋肉の8割は、肩と肩甲骨からついています。いくら首を動かしたりほぐしたりしても、ほんの一部分の筋肉を動かしているだけ。だから首の緊張をとりたいのであれば、首を動かすのではなく、肩甲骨を動かしたほうが効率よく、根本的な解決に近づけるのです。

自律神経を整えられるのは自分だけ

これまでにも繰り返しお伝えしていますが、自律神経のバランスを乱す大きな要因は、夜になってもアクセル全開、緊張感マックスの生活です。

不調を感じているなら、まずは生活を見直してみましょう。朝は毎日同じ時間にきちんと起きて、夜はしっかり休む。どうしても**仕事が終わらないなら、夜中ではなく朝早く起きてやる**ようにします。夜より朝のほうが集中しやすく、効率的に作業を進められるはずです。夜に副交感神経が優位になると、胃腸の動きが

活発になるので、しっかり寝るだけで便秘や下痢が減ってきます。

また幸せホルモンと言われているセロトニンの9割が腸で作られているので夜リラックスして眠りの質が上がると腸の働きも安定し、幸福感に大きく貢献するのです。ただし、寝すぎると副交感神経が優位になりすぎて、かえってだるくなるので注意が必要。8時間以上は寝すぎかもしれません。

セロトニンは幸せホルモンと言われていますが、それだけでなく、やる気の源であるノルアドレナリン、ドーパミンをコントロールする大切な役割を担っています。

そしてストレスをゼロに、というのは無理でも、ストレスを感じたら蓄積する前に手放すような工夫を。音楽でも映画でも読書でも、楽しいと感じることで発散しましょう。

心配性、生真面目、神経質な性格だと、小さなことが気になって過緊張になり自律神経も乱れやすいので、「まあいいか」を合言葉に、思い詰めないこと。飲酒でストレスを解消する人もいるかもしれませんが、アルコールは1種の興奮剤で交感神経を刺激し、眠りを浅くしてしまいます。寝付きがいいように感じても、

ほぼ気絶に近い状態なので、おすすめできません。

また呼吸も自律神経を整える有効な方法です。プレッシャーがかかった時に呼吸が浅くなったり嫌なことがあるとため息をついたりしますよね。胸を開いて鼻からゆっくり息を吸い込み、口からふーっと大きく吐く深呼吸には副交感神経を活性化する効果が。夜寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ることもおすすめです。

意外に知られていませんが、**水を飲んで胃腸に刺激を与えることも、副交感神経を優位にします。**会議でのプレゼン前など緊張する場面の前に一口水を飲むと気持ちが落ち着くのは自律神経に働きかけるから。朝起きた時に、1杯の水を飲むのもいいでしょう。

水分を補給できるだけではなく、胃が膨らみ、大腸が収縮する胃結腸反射が起こることで、お通じがよくなり、自律神経を整えることができます。

ちなみに、大谷翔平選手に限らず、大会や試合で結果を出す一流アスリートは、自律神経のバランスが高いレベルで整っています。競技中のここぞという場面では交感神経のスイッチがしっかり入り、集中力が高まって、ほどよくアドレナリ

でもずっと緊張しっぱなしでは筋肉が硬くなってベストパフォーマンスが出せないので、必要のない場面では、副交感神経のスイッチが入り適度にリラックスできる。見事なまでの切り替え力を備えているのです。予選をクリアしたオリンピアンが、決勝に向けて何を？　と質問されると、「とにかくゆっくり休みます」と答えることからも、いかに活動モードをオフにする副交感神経タイムが重要かがわかるのではないでしょうか。

そして、自律神経と肩甲骨には相関関係があるというのが私の持論なので、いつか機会があればメダリストの肩甲骨の柔軟性を調べてみたいと思っています。

運動によって分泌される「マイオカイン」で免疫力アップ

自律神経系のトラブルが近年急増している背景にあるのが、圧倒的な運動不足です。パソコン、スマホ、タブレットが普及したことで、**朝から晩まで1日中座**

じ場所で座ったままの不動化が、誰の身にも起こっています。リモートワークになれば通勤時の移動、ランチタイムの外出もなくなり、数えるほどしか歩いていないという人も多いのでは？　それがストレスに抵抗する力を低下させているのです。

最近、さまざまな研究によって運動の健康効果が次々に明らかになっています。今さら？　と感じるかもしれませんが、なぜ運動すると病気になりにくいのかは、科学的に解明されてはいませんでした。その効果は、体脂肪を減らし肥満を防ぐだけではありません。8年かけて10カ国の25〜70歳の51万8408人を対象にした大規模調査では、痩せていて運動習慣がない人よりも、肥満気味でも運動習慣がある人のほうが死亡率が低い、という結果が出ました。**肥満よりも運動不足のほうが健康にダメージを与える**なんて驚きですよね。

運動がもたらすメリットは数々ありますが、本項で何よりお伝えしたいのが、抗ストレス作用です。よく運動している人には、それほど不安障害が見られないことがわかっていて、ストレスを感じている人がランニングや早歩きなど心拍数

を上げる運動をすると、運動後24時間経っても不安の軽減が続いた、というデータもあります。

インターネットやSNSから離れられないストレスが多い時代には、ストレスから身を守る運動が何よりの薬になるのではないでしょうか。

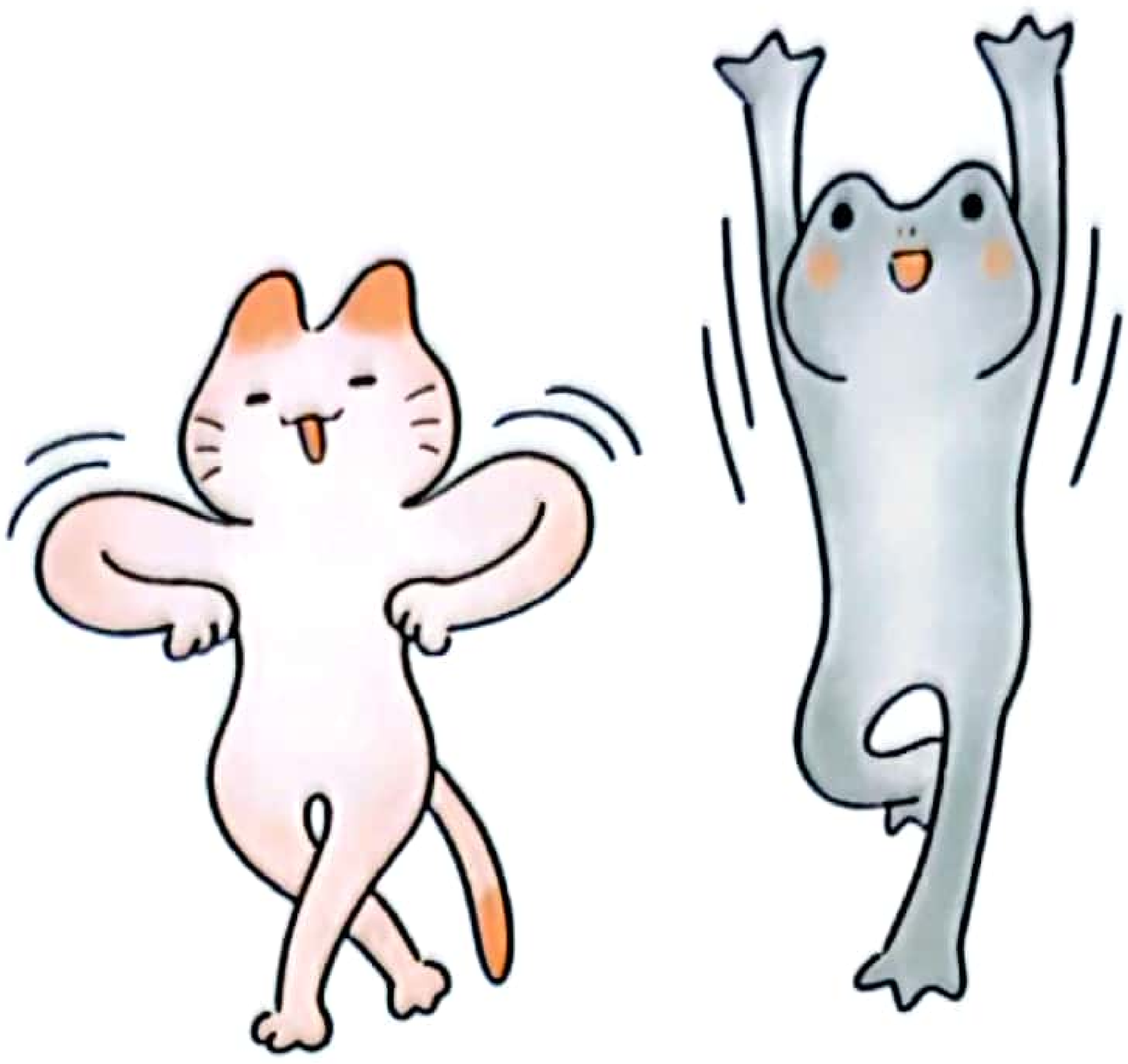
さらに興味深いのは、運動によって骨格筋から大量に発生される物質、マイオカインです。多くの論文が発表されていて、脳の海馬の神経細胞を増やし、記憶力を向上させたり、メタボリックシンドロームが招く、心筋梗塞、糖尿病、脳梗塞など多くの病気の改善に有効な働きをしたりする可能性があります。

また、マイオカインには免疫細胞を活性化させる作用があり、がん細胞の増殖を抑えた、うつ症状の改善に効果が見られたなど、健康とアンチエイジングに関与する報告が次々にされています。今後、病気の予防や治療に役立ちそうな注目の物質です。

ランニングが難しくても肩甲骨はがしならその場でできる

運動は自律神経系トラブルの何よりの薬になります。

でも体の不調が深刻になり、毎日起きるのもつらい、運動をする気になれない、という状態の人にとって、散歩やランニングはハードルが高いかもしれません。医者が一般論で、運動不足だから体を動かしましょう、頑張ってくださいと勧めれば、それがプレッシャーになったり、疲労感が増したりと、さらに患者さんを苦しめてしまう可能性も。



そこで私が提案するのが、肩甲骨はがしです。家の中でも座りながらでも、**肩甲骨を動かすくらいだったらやってみよう**と思っていただけるのではないでしょうか。

易しい動きではありますが、この単純な運動を

ゆっくりやると意外なほど体が温まります。胸が開いて肺が動き、首の筋肉の緊張も少しずつ解けていきます。

まずは1分、いえ、30秒でもいいので、「肩甲骨はがし」の体操を朝と夜寝る前、一日2回やってみてください。

肩甲骨をほぐすことの最大のよさは、交感神経・副交感神経両方をバランスよく刺激できるということです。

朝はこの体操が交感神経のスイッチを入れて前向きな気持ちを引き出し、夜は副交感神経を優位にして入眠の準備を整えられる。これを続けて、**背中が動く**ようになり固まっていた肩や首がほぐれれば、自律神経が整っていくのを感じていただけると思います。

column どれか一つ！ と言われたら……「ハンモックポジション」がおすすめ

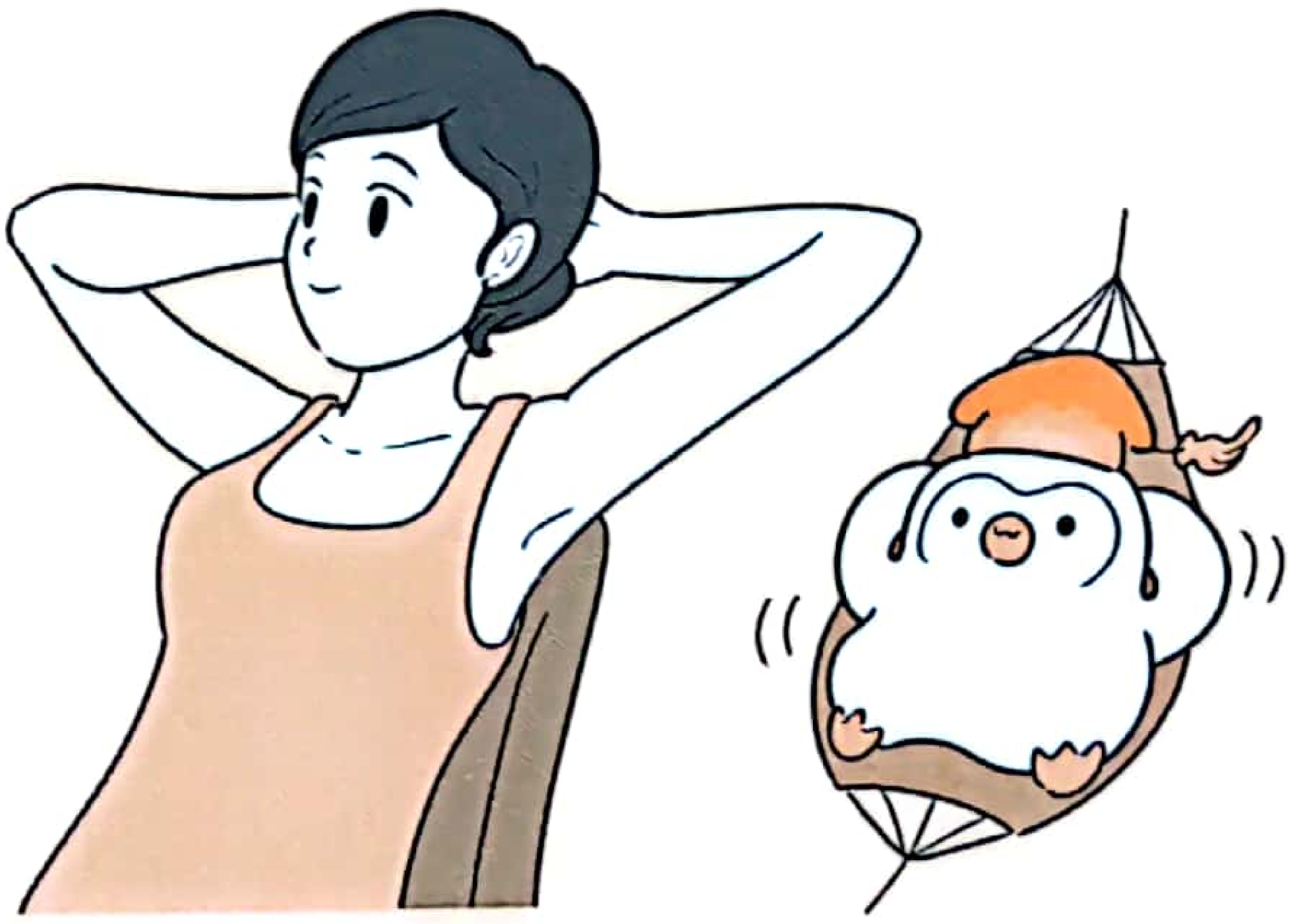
家事や仕事の最中に痛みを感じた時、その場ですぐできる応急処置、それが「ハンモックポジション」です。

名前からして、リラックスできそうでしょう？

まずは同じ姿勢を続けるのを中断することが最優先なので、少しの時間でもいいのです。

両手を組んで後頭部を包むようにして、椅子の背もたれによりかかってください。

胸が開く感覚と、体がほぐれていくのを感じてください。肩甲骨だけではなく、僧帽筋など肩甲骨のまわりの筋肉がゆるんでいるイメージを持てると、より効果的です。



第3章

実践編

肩甲骨はがし

CamScannerでスキャン

肩甲骨の柔軟性をセルフチェック

まずは、あなたの肩甲骨がどのくらい硬いか、セルフチェックをしてみましょう。

壁に頭・背中・お尻・かかとをつけてまっすぐ立ち、腕を真横から、**手の甲を上に向けながらゆっくりと壁沿いに上げていきます**。痛みがあったり違和感があったらストップ。

さて、どこまで上がりましたか？　肩と水平の高さを基準に、上がった手の位置までの角度で肩甲骨の柔軟性がわかります。

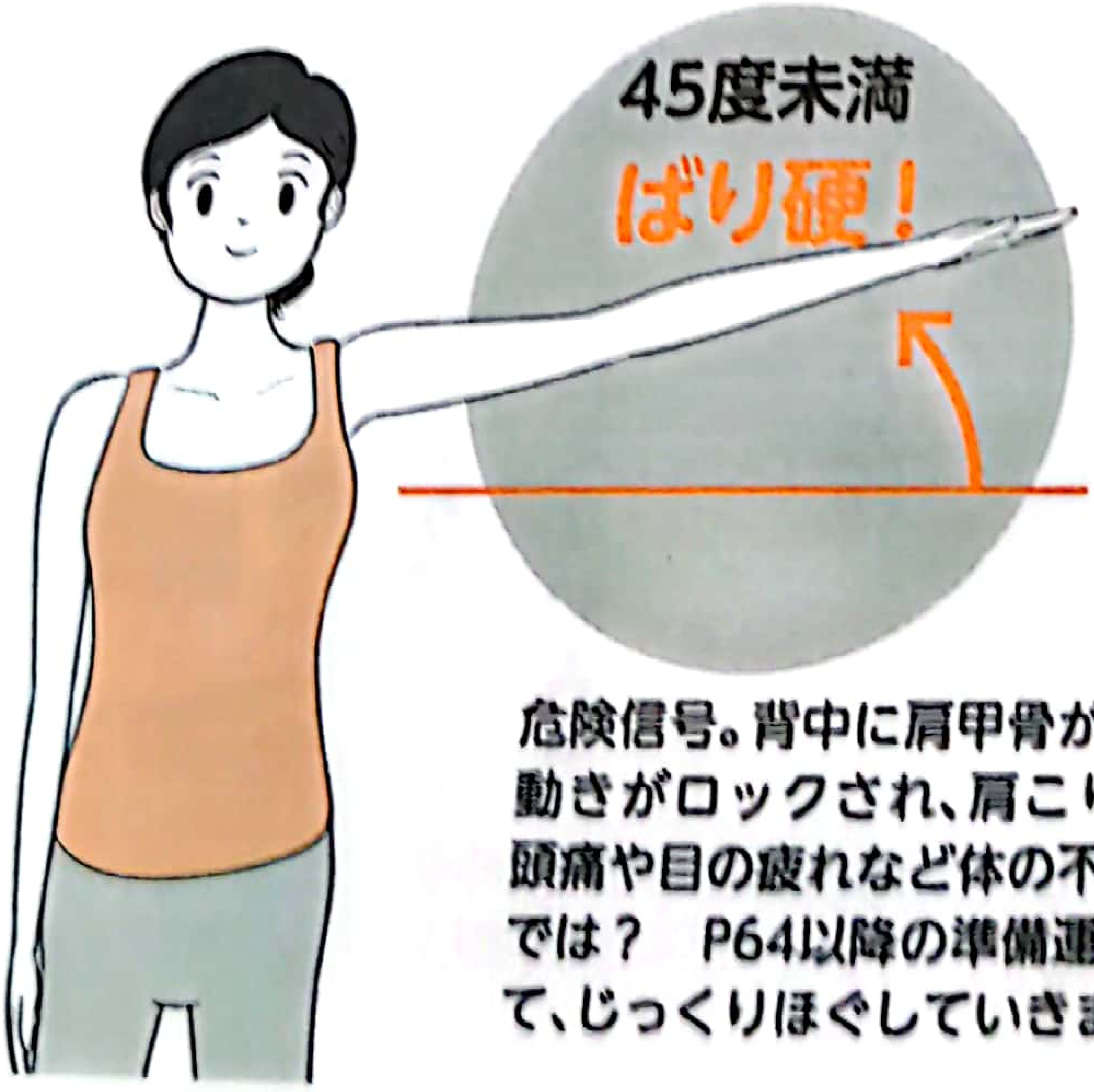
CamScannerでスキャン

肩甲骨の柔軟性をチェック

手の甲を上にした状態で真横から上へ上げてください。その角度で柔軟性をチェックしましょう。

肩甲骨まわりの柔軟性は完璧です。多少の肩こりがあっても、日常生活には支障がないレベルです。この柔らかさをキープしましょう。

黄色信号。肩甲骨の動きがやや悪くなっています。姿勢が悪くなり、慢性的な肩こり、疲れが抜けにくい状態かもしれません。放置するとどんどん固まってしまいます。



危険信号。背中に肩甲骨が貼り付いて動きがロックされ、肩こりが重症化。頭痛や目の疲れなど体の不調もあるのでは？　P64以降の準備運動から始めて、じっくりほぐしていきましょう。

肩が痛い人は、まずは準備運動から

肩甲骨が背中にがっちり貼り付いて、ロックされた状態だと、いきなり肩甲骨はがしをやろうとしてもできません。

肩甲骨はがしを行っているつもりでも、ただ腕をぐるぐる回すだけで、**肩甲骨がまったく動いていない**ことが多いのです。セルフチェックで「ばり硬！」「やや硬！」だった人は、肩甲骨はがしの前に、準備運動を取り入れましょう。

背中を見た時に、肩甲骨が埋まってしまってその存在がまったく見えない人も、ぜひウォーミングアップを。

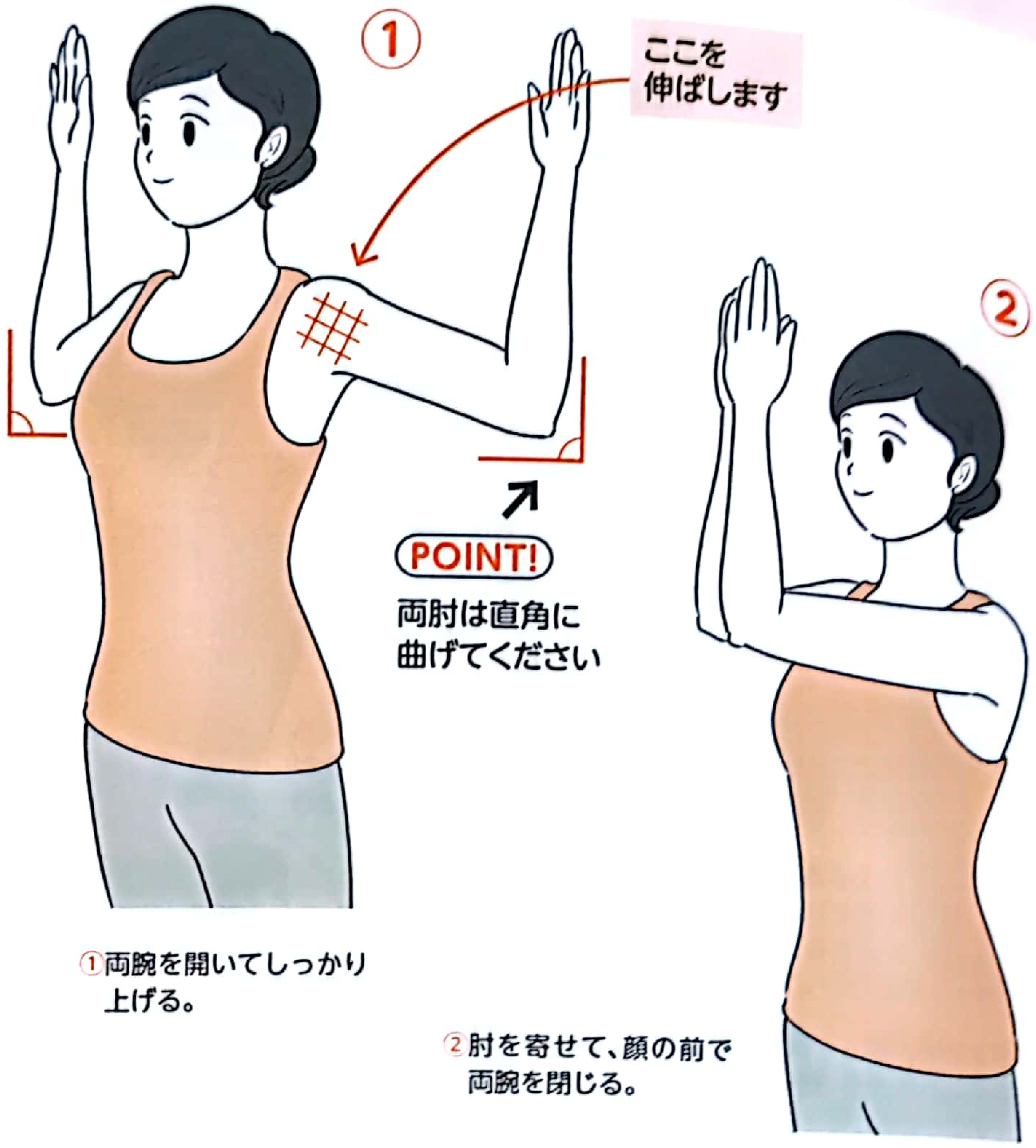
たくさん紹介しますが、好みのものから気軽にやってみてくださいね。

肩甲骨はがしのあとにおすすめの、アフターケアも紹介します。

◎準備運動① 前をほぐす バストアップにも効く!

肘寄せストレッチ

腕を開閉させるだけのシンプルな動きでありながら、肩まわりを大きく動かせるので血流がアップ。両腕を開いた時にしっかりと胸を張ることで、背筋も伸び、バストアップも期待できます。



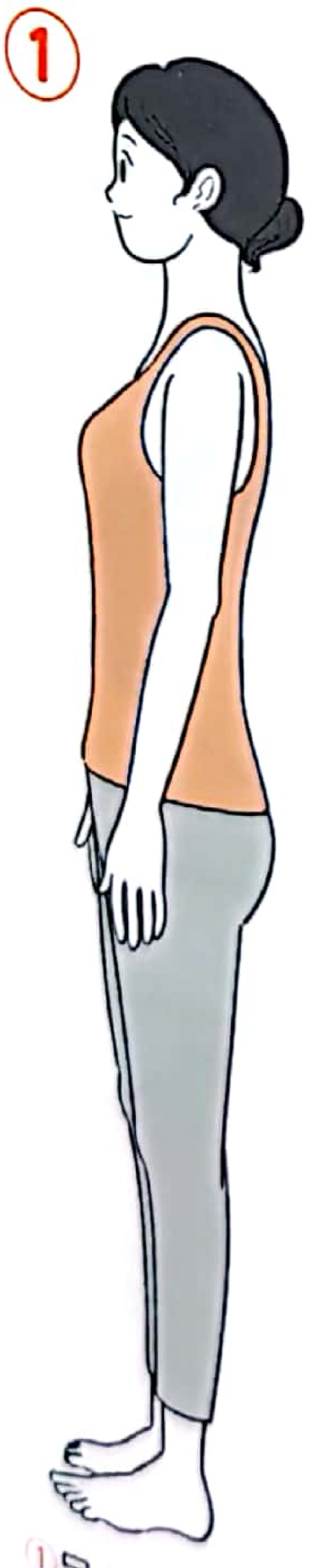
①両腕を開いてしっかり上げる。

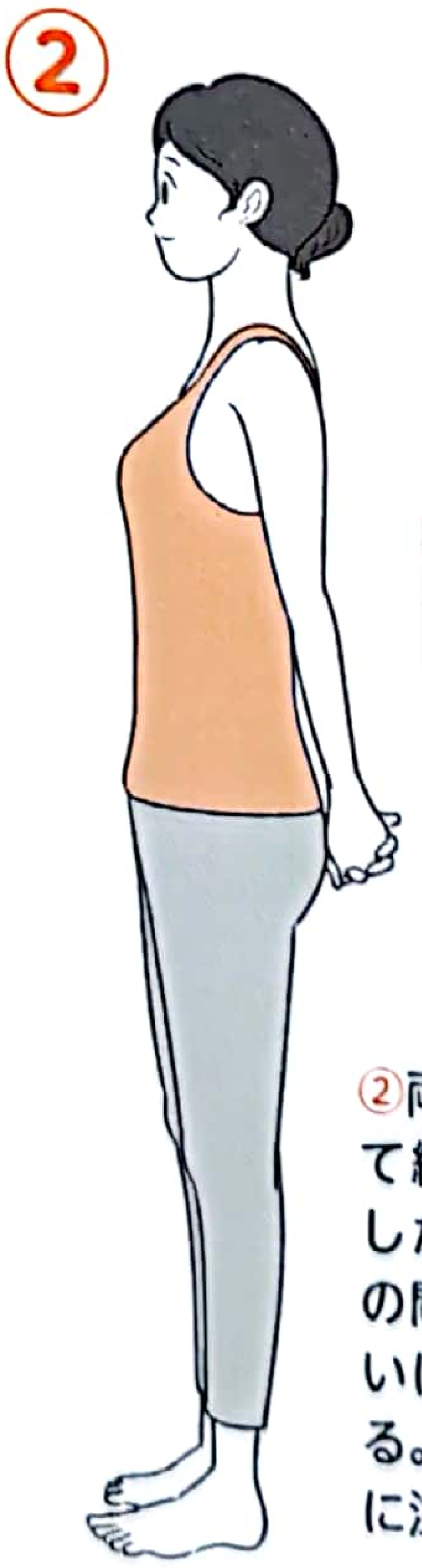
②肘を寄せて、顔の前で両腕を閉じる。

◎準備運動② 前をほぐす 休憩タイムに

背中引き上げストレッチ

肩甲骨を後ろに「引き寄せる」という感覚がよくわかるエクササイズ。最初は無理をせずに、背中と腕の角度が60度くらいになるところから始めてください。デスクワークで縮こまってしまった胸元を開くイメージで。





②両手を背中に回して組み、③肘を伸ばしたまま、背中と腕の間の角度が60度くらいになるまで引き上げる。体が前傾しないように注意。

①足を肩幅に開いて下腹部に力を入れて立ち、胸を張って背筋を伸ばし顎を引く。

これはNG!

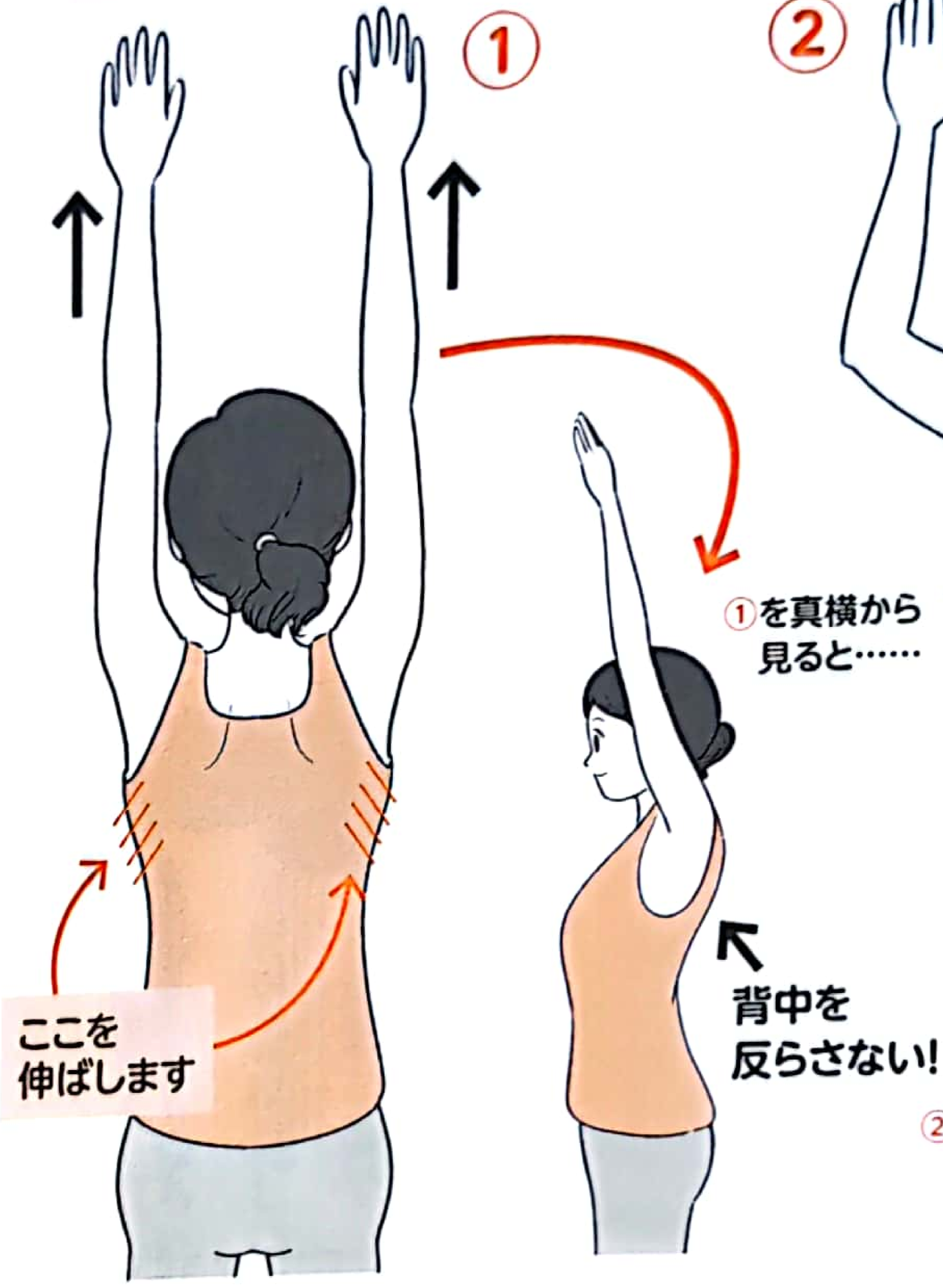
✕腰を曲げない!!

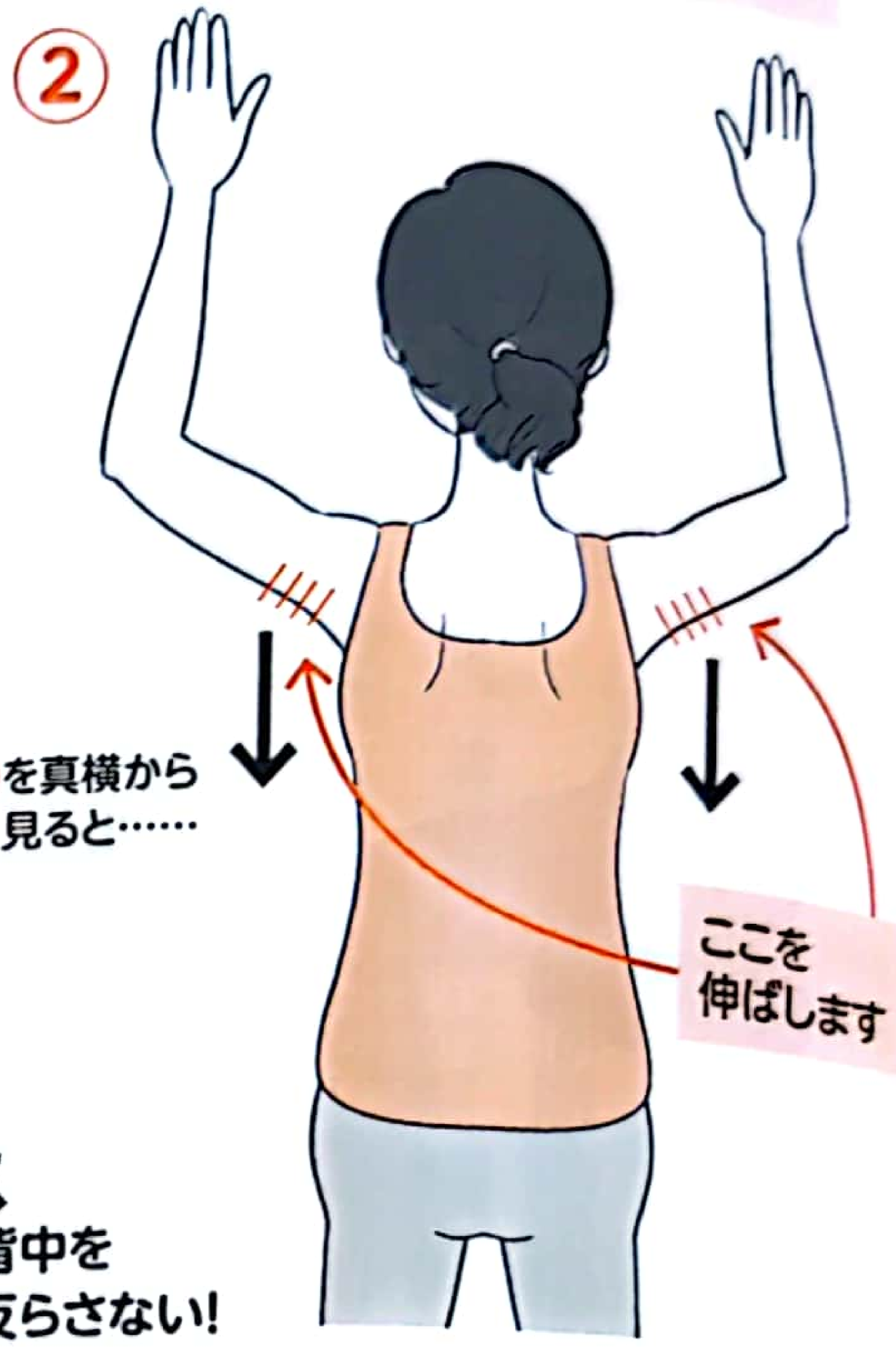
◎準備運動③　上下をほぐす

バンザイストレッチ

(上方回旋、下方回旋)

肩甲骨が上下に動いているのを意識しながら、耳の真横を腕が通過しているイメージで。





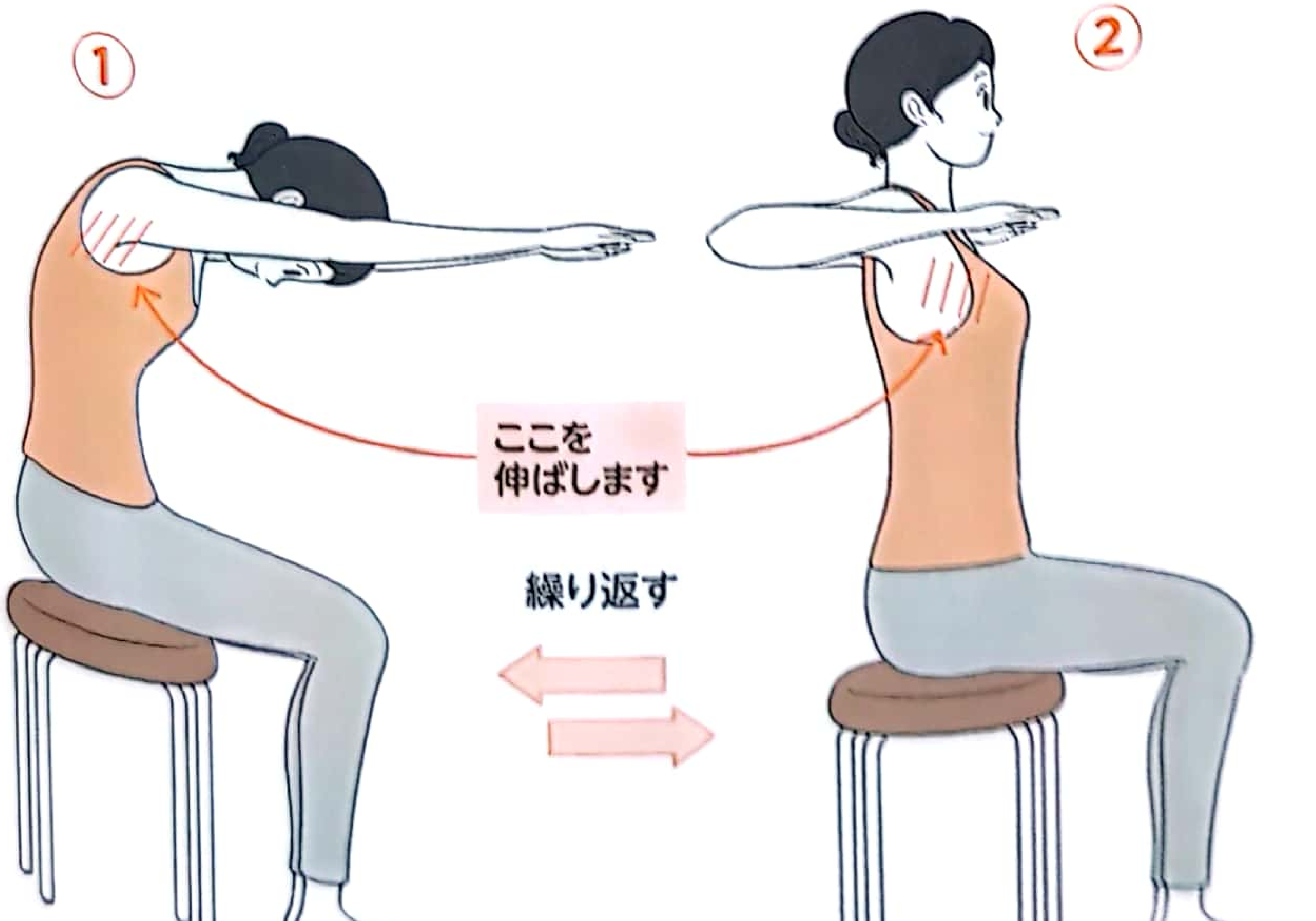
①背筋を伸ばし顎を引いてまっすぐ立ち、肩を上げずに腕だけまっすぐ上げてバンザイをする。手のひらを正面に向け、腕は耳の横につける。

②耳の横を通るようにしながら肘を曲げて腕を下ろし、脇をぎゅっと締め、首を長く伸ばす。これを5～10回繰り返す。

◎準備運動④　前と後ろを伸ばす

平泳ぎストレッチ
（内転、外転）

左右にある肩甲骨を離したり、引き寄せたりする動きです。平泳ぎをイメージしながら、肩甲骨が回転しているのを感じて。



① 椅子に座り、平泳ぎのように肩甲骨を前に突き出しながら腕を伸ばし、左右の肩甲骨を離して5秒キープ。この時、頭を下げて首の後ろを伸ばす。

② 肩の高さで両肘を後ろに引いて左右の肩甲骨を近づける。これを5～10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

肩甲骨まわりの筋肉＝赤筋は ゆっくり動かすのがポイント

私たちの筋肉は大きく分けて2種類あります。姿勢を維持する筋肉と、手足を動かす筋肉です。そして筋肉を構成している要素には、糖を多く含む白筋とタンパク質を多く含む赤筋があります。白筋の代表が鶏、赤筋の代表が牛。魚ならば、前者がヒラメで、後者がマグロです。動きの正反対な動物、なんとなくイメージができますか。姿勢を維持する筋肉には赤筋が多く、手足を動かす筋肉には白筋が多い。赤筋は遅筋、白筋は速筋とも呼ばれます。

姿勢を維持する赤筋は重力に逆らう抗重力筋で、ゆっくり動かさないと収縮しません。

本項でアプローチする肩甲骨まわりの筋肉は、姿勢を維持する赤筋なので、速く動かすと効果が半分以下に。だから、赤筋をゆるめてほぐす肩甲骨はがしは、とにかくゆっくり動かしてください。5秒かけて上に上げ、5秒かけて後ろに回し、5秒かけて後ろから前へ。

肩甲骨はがしの基本のやり方

さあ、いよいよ肩甲骨はがしに入りましょう。もちろん肩や背中の動きに自信がある人は、いきなりここから始めても問題ありません。

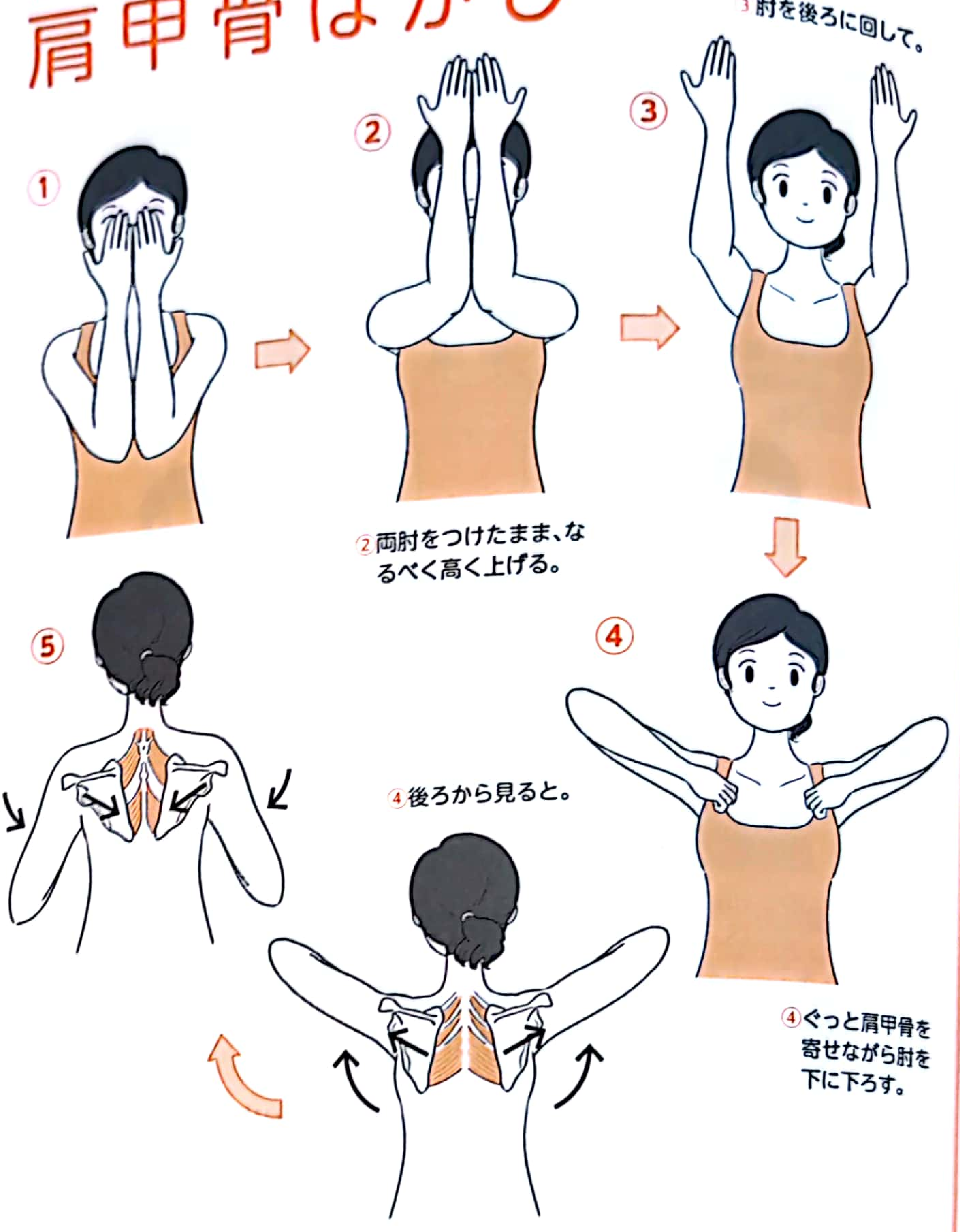
背中に貼り付いた肩甲骨をベリッとはがし、内転、外転、挙上、下制、上方回旋、下方回旋の6つの動き（73ページ参照）をスムーズにすることで、**肩甲骨に関わる17個の筋肉の柔軟性**を高めます。

毎日続けることで肩と首のこりが解消し、上半身のむくみ、頭痛、目の痛み、めまい、倦怠感やプチうつまで、さまざまな不調も楽に。

大事なのは短くてもいいのでこまめにやることです。長い時間をかけて、一日1回やるより、1回あたり1分以内でいいので、何度もやる習慣を目指してください。

ベッドの上でも、テレビを見ながらでも、デスクワークの途中でもできるので、最低でも、朝・昼・寝る前の一日3回を習慣にしましょう。

前から全方位の肩甲骨はがし

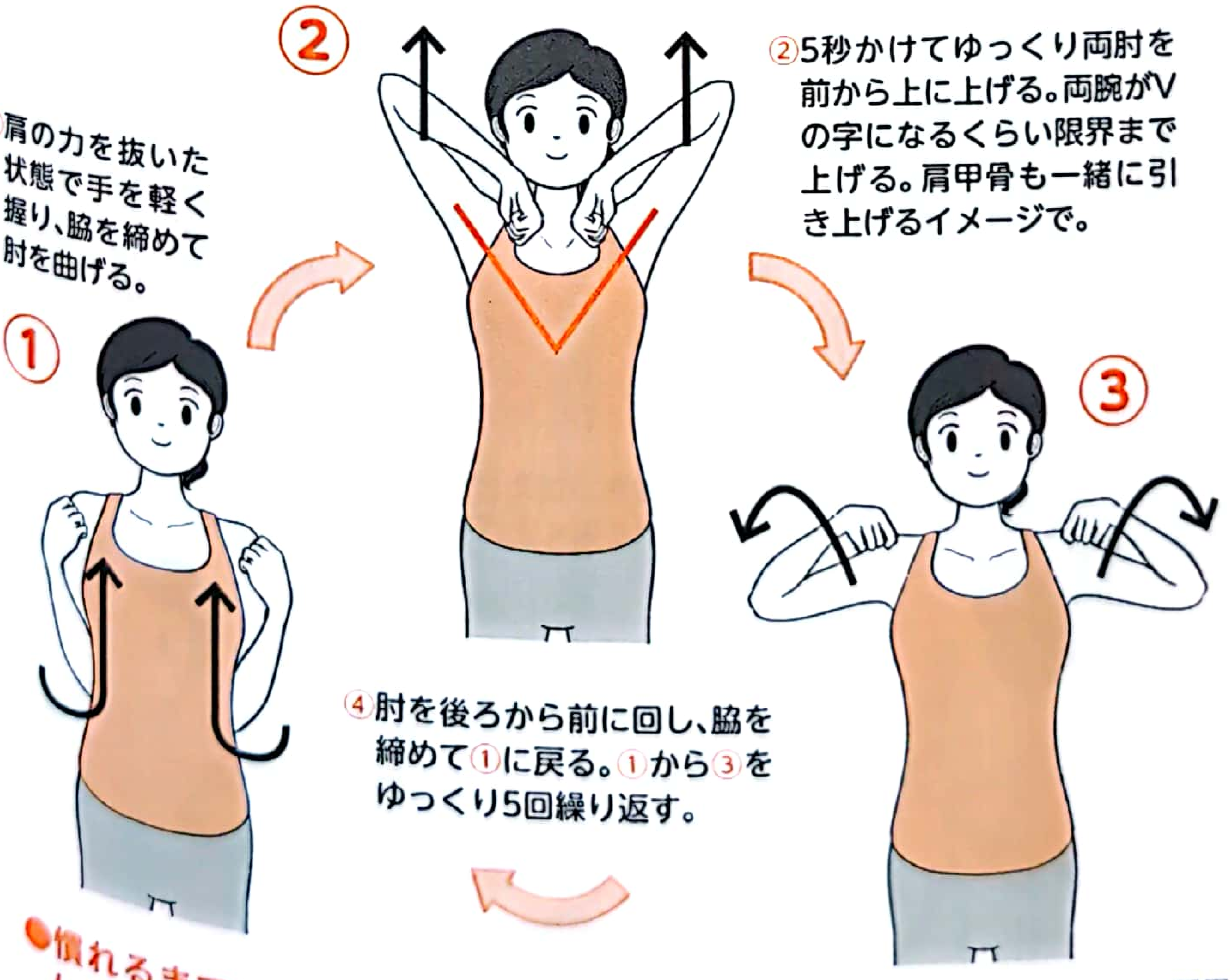


CamScannerでスキャン

◎ゆっくり回してスッキリ！

肩甲骨はがし体操

肩甲骨はがしの基本の体操です。ただ肩だけを回すのはNG。肩甲骨をしっかり寄せて、肘を後ろに引くというイメージを大事に、腕のつけ根から大きく回してください。



①肩の力を抜いた状態で手を軽く握り、脇を締めて肘を曲げる。

②5秒かけてゆっくり両肘を前から上に上げる。両腕がVの字になるくらい限界まで上げる。肩甲骨も一緒に引き上げるイメージで。

③上げた肘を後ろに回し、左右の肩甲骨を寄せながら５秒かけてゆっくり下ろす。腕だけでなく、肩甲骨が動いているのを確認。

④肘を後ろから前に回し、脇を締めて①に戻る。①から③をゆっくり5回繰り返す。

●慣れるまでは、鏡を見ながら、正しい動きを目で確認して。

これはNG!

✕腕だけをぐるぐる回す

→肩甲骨が動いていないので意味なし。背中でゴリゴリ音がするくらいの痛気持ちいい感覚があるかをチェック。

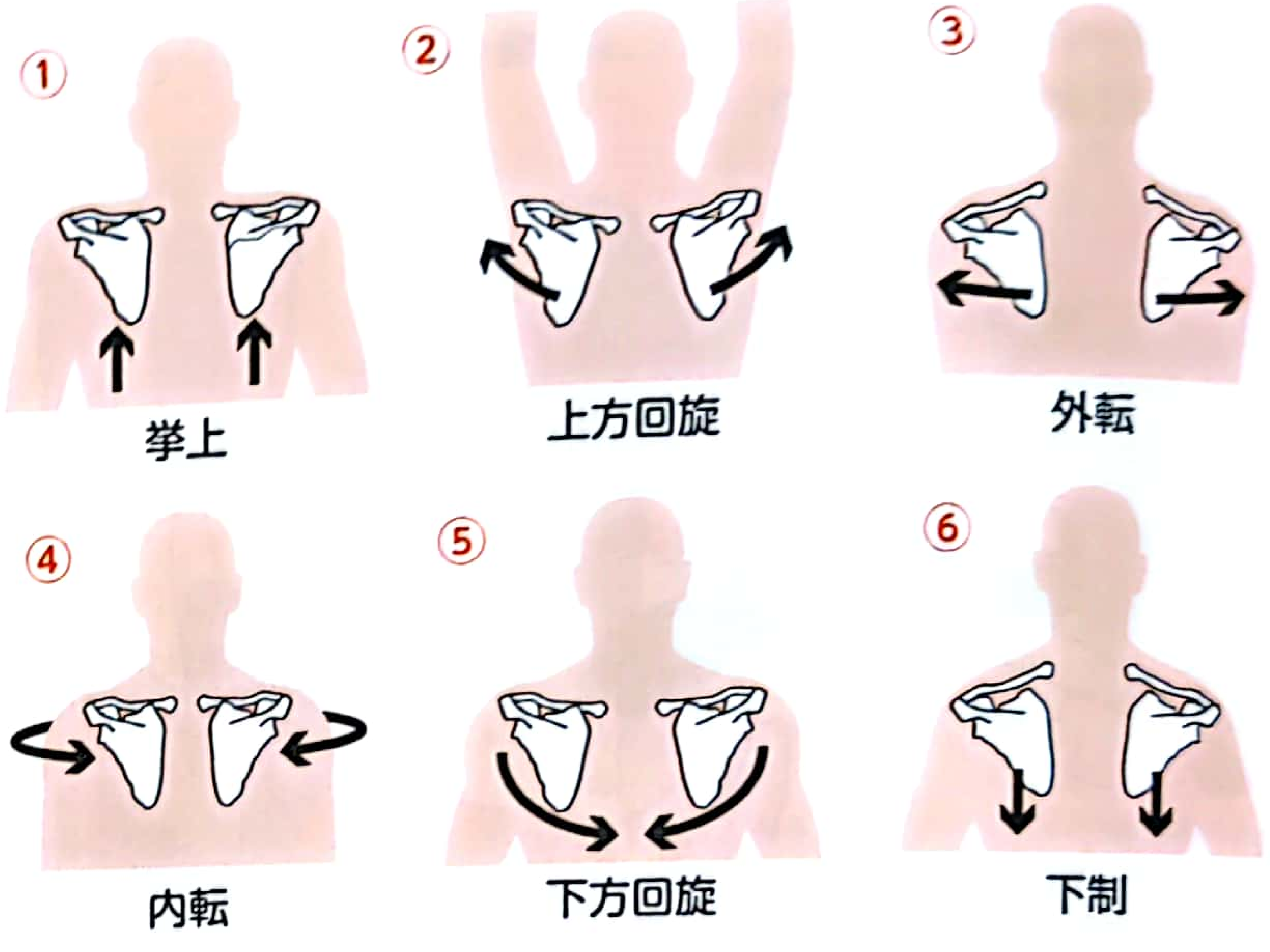
✕速く動かす

→肩甲骨まわりの筋肉は、赤筋（遅筋）なので、速く動かすと効果が期待できません。とにかくゆっくり大きな動きを心がけて。

上半身のハブの機能を一気にアップ

肩甲骨の基本的な動きを知ろう

まず、肩甲骨の動きをあらためて理解してください。肩甲骨と胴体を繋いでいるのは、鎖骨にある関節の左右各1カ所だけ。あとはすべて筋肉が支えている、浮島のような存在です。
そのため、自由に大きく動かすことが可能。肩甲骨の動きは基本的に、①挙上(肩をすくめる)、②上方回旋(バンザイをする)、③外転(腕を前に出す)、④内転(胸を開く)、⑤下方回旋(上げた腕を下げる)、⑥下制(鎖骨を下げる)の6つです。

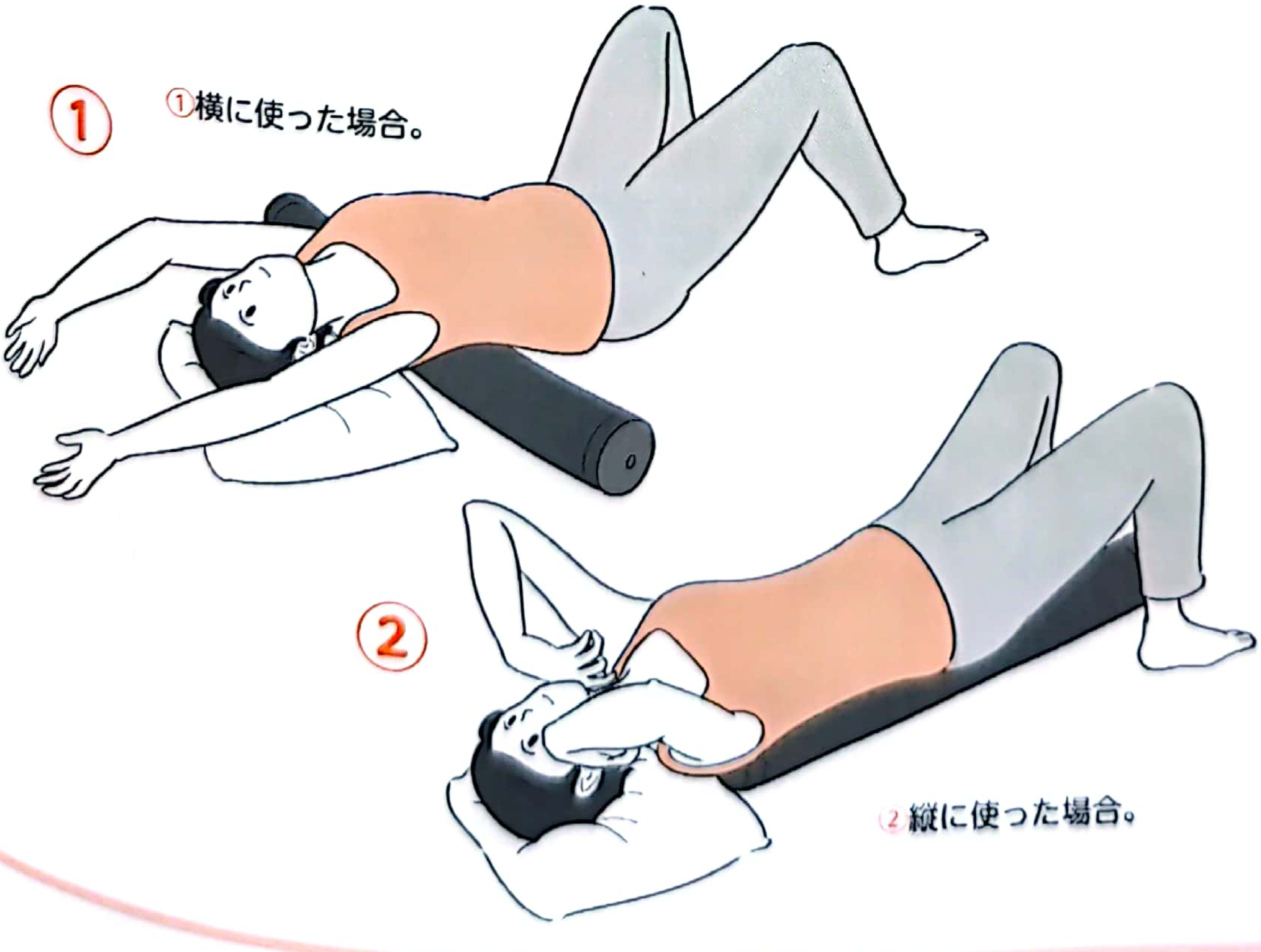


肩甲骨の可動域を広げる肩甲骨はがしは、とてもシンプルですが、これら6つの動きがすべて網羅されている複合運動なのです。

◎アフターケア① 自宅でリラックスしながら

ストレッチポールで 肩甲骨はがし

やや細めのストレッチポールを使用。これは肩甲骨まわりをほぐすのに有効なツールです。ストレッチポールがない場合は、バスタオルをくるくる丸めてゴムで留めて作ってください。直径10〜15センチくらいがちょうどいいでしょう。
一般的にはストレッチポールを縦に使って背中をのせて、腕を回したり広げたり、という運動が知られていると思います。これもとてもいい動きですが、整形外科のリハビリでは、下の①のイラストのように横に使って、背中の部分が反るようにして、胸を開くようなイメージでも使います。両方試してみてください。



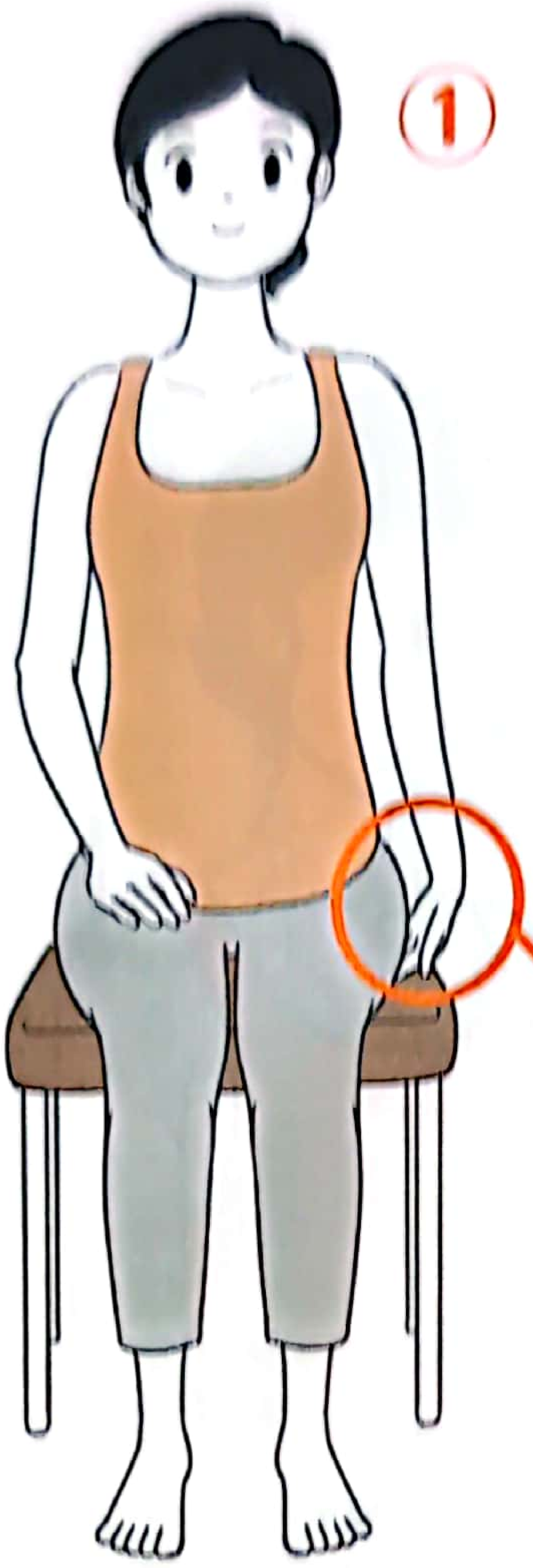
①横に使った場合。

②縦に使った場合。

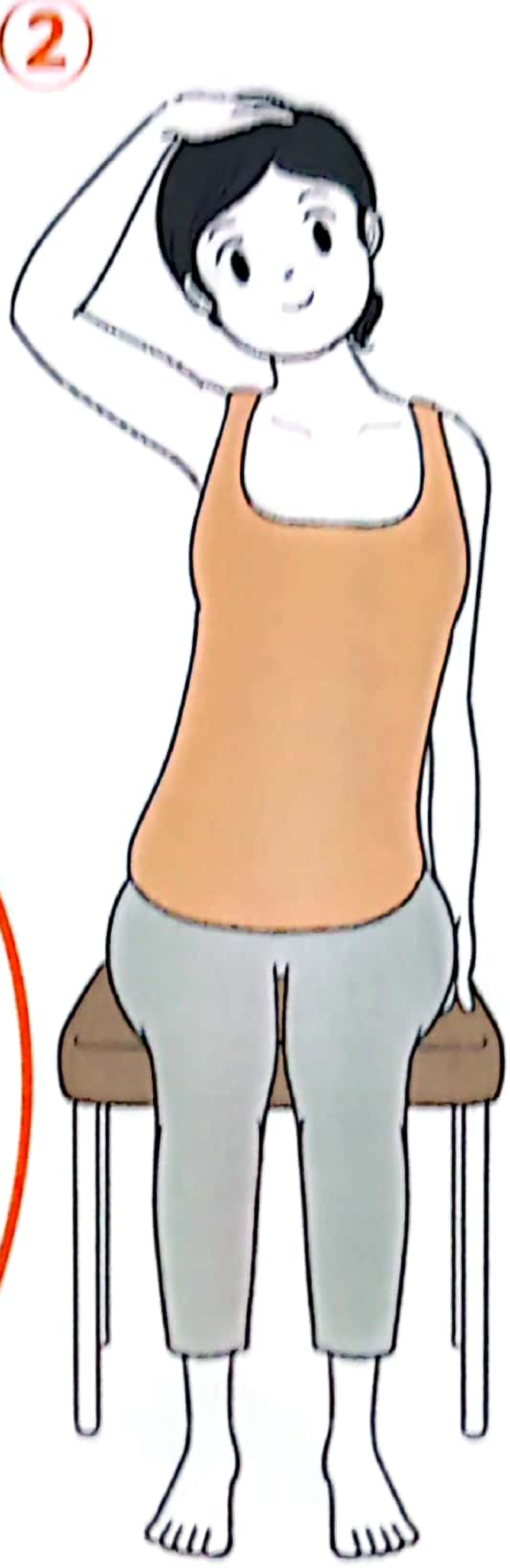
◎アフターケア②　オフィスで肩と首のこりを解消

デスクワークストレッチ

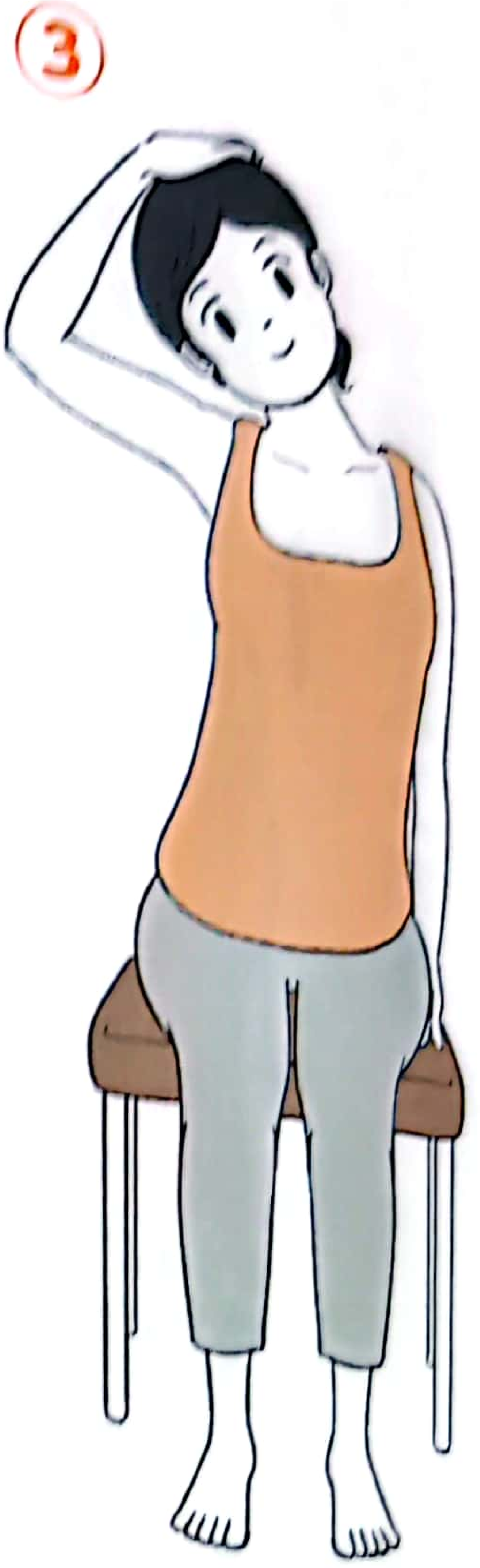
椅子に深く座り、仙骨を立てて背骨をまっすぐ伸ばした状態で行います。



①左手を、手のひらを上に向けて左のお尻の下に入れる。



②首を右側に倒し、戻らないように右手で押さえ首の左側を伸ばす。左側の肩甲骨を上げ、その後肩甲骨を下げてリラックス。

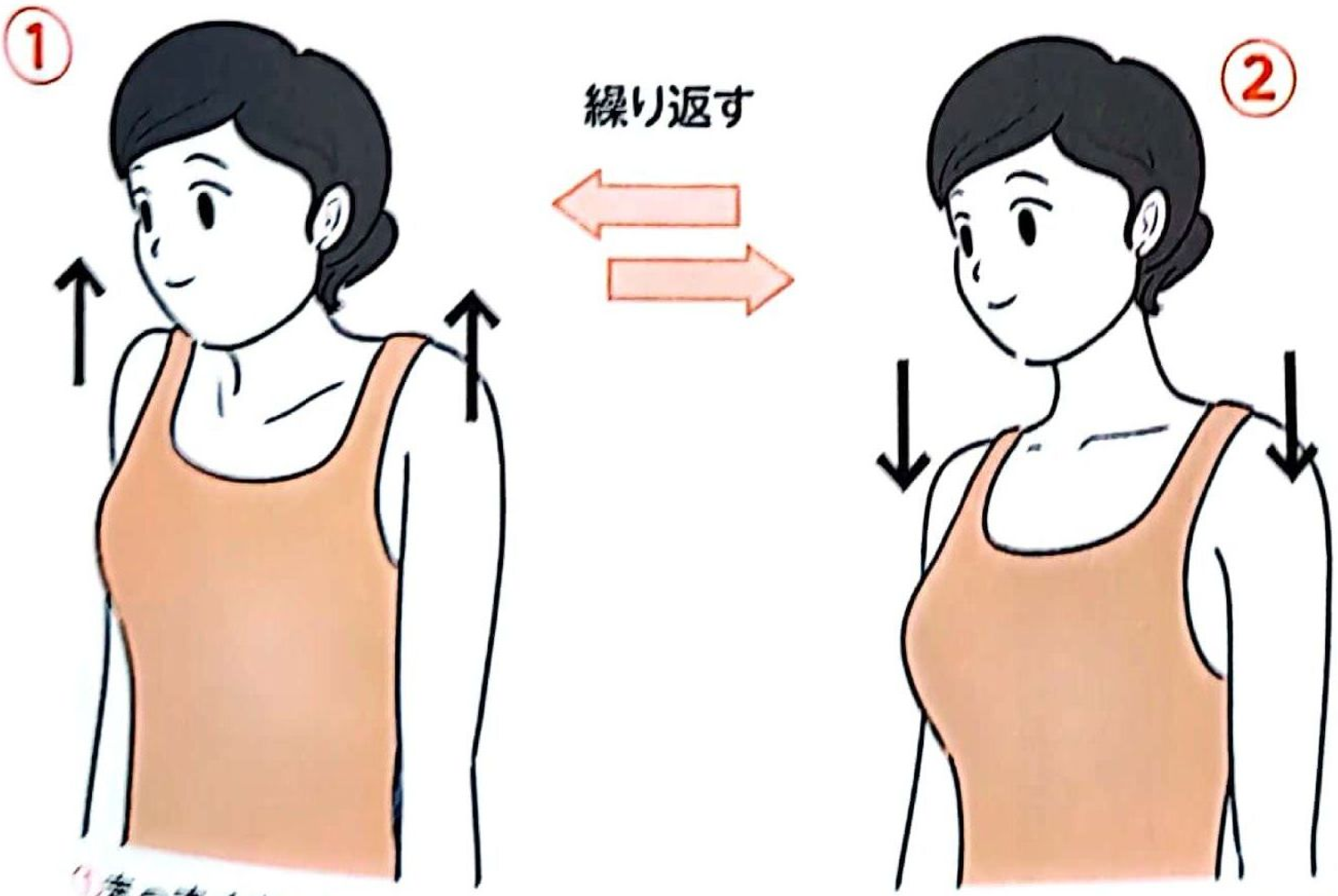


③①～②を3回繰り返したら、肩甲骨を下げた状態で頭を押さえたまま10秒キープ。反対側も同様に行う。

◎アフターケア③　首まわりのこりにおすすめ

肩すくめストレッチ

余計な力を入れずに、肩を上下するところから始めてみましょう。立っている時の姿勢にも注意を。



①まっすぐ立ち腕の力を抜いた状態で、肩をスッとすくめて引き上げる。

②すくめた肩を脱力してストンと落とす。①～②を5～10回程度繰り返す。

これはNG!

✕肩に力を入れない！

最新テクノロジーで姿勢がよくなる

スマホやパソコンは姿勢に悪いとさんざん言ってきましたが、デジタル化によるいい面にも注目していきたいと思います。代表的なものがスマホのフィットネスアプリです。アップルウォッチと連動するiPhoneのヘルスケアや、Android端末のGoogle Fit。これは、時間ごとや一日の活動量、立っている時間、座っている時間、睡眠の質などもモニターできるので、一日を振り返って、この時間帯は動いていなかった、**座っている時間が長かった、などを確認することが可能**です。

動かない状態が長く続くと、アラートが鳴るような設定もできます。積極的に活用していきたいですね。

また、姿勢矯正デバイス、UPRIGHT GOも、とても面白いです。首の下の肩甲骨の間あたりにデバイスを貼り付けるだけで、自分の姿勢や体の状態をフィードバックしてくれます。背中が丸くなっていると、振動で教えてくれるので、姿勢が悪くなりがちなデスクワークや、パソコン作業中に利用すれば、体を動かそ

う、という動機付けになり、肩こりの予防効果に繋がると思います。

サーモグラフィーカメラと連動するアプリも、トレーニングやストレッチと併用すると新しい発見がありそうです。撮った画像で体温を瞬時に判断するもので、肩の運動をしたあとに、筋肉がどれくらいほぐれたか、どこまで動かせたかということを可視化できる。楽しみながら効率よく体を動かすために、使ってみると便利かもしれません。

驚くほど簡単で画期的なのが、2021年秋に発売された、日本のメガネブランドＪＩＮＳが手がける健康管理型のスマートグラス「JINS MEME」。専用のスマホアプリと連動させて、ＢＯＤＹ（カラダ）、ＢＲＡＩＮ（集中）、ＭＩＮＤ（ココロ）の状態を可視化するメガネです。

メガネの鼻当て付近にセンサーがついていて、椅子に座っている時の体の傾きや猫背になっていないかなど、姿勢のよし悪しをリアルタイムで確認できるだけでなく、４段階で評価する機能があります。たとえば30分ほど前傾姿勢で作業をしていると、プッシュ通知で、姿勢が悪いです、体を動かしてみませんか、というアラートを出せます。

大事なのは、**今の自分の体の状態を理解する**こと。気づいたその時々で姿勢の悪さをリセットするようなストレッチを取り入れることで、肩こりや、首・背中・頭の痛みの重症化を防げるはずです。

CamScannerでスキャン

column 混同すると危ない。肩こりと五十肩の違いとは

肩こりと五十肩を混同されている方が少なくないようですが、実はまったく違う症状です。よって対策も異なります。

一番わかりやすいのは、首を動かした時に、痛みやこりが変化するのが「肩こり」です。なぜなら肩こりは、首から肩にかけての筋肉の炎症と血流の悪さが原因だからです。
「五十肩」は関節の病気なので、首を動かしても痛みに変化はありません。肩関節の問題なので、腕を上げることで肩から腕に痛みが出ます。

痛みの場所が近いので間違えられやすいのですが、原因が違うので治療法も異なるわけです。
五十肩は肩の炎症がとれると痛みが改善しますが、肩こりは血流障害なのでとにかく血のめぐりをよくすることが第一です。だからこそ体の不動化が続くと治らないので、こまめな運動が必要なのです。

第4章

首、肩、目、頭の痛みも、肩甲骨アプローチで撃退

小学生にも急増!! 肩こり、首こりのメカニズムを知る

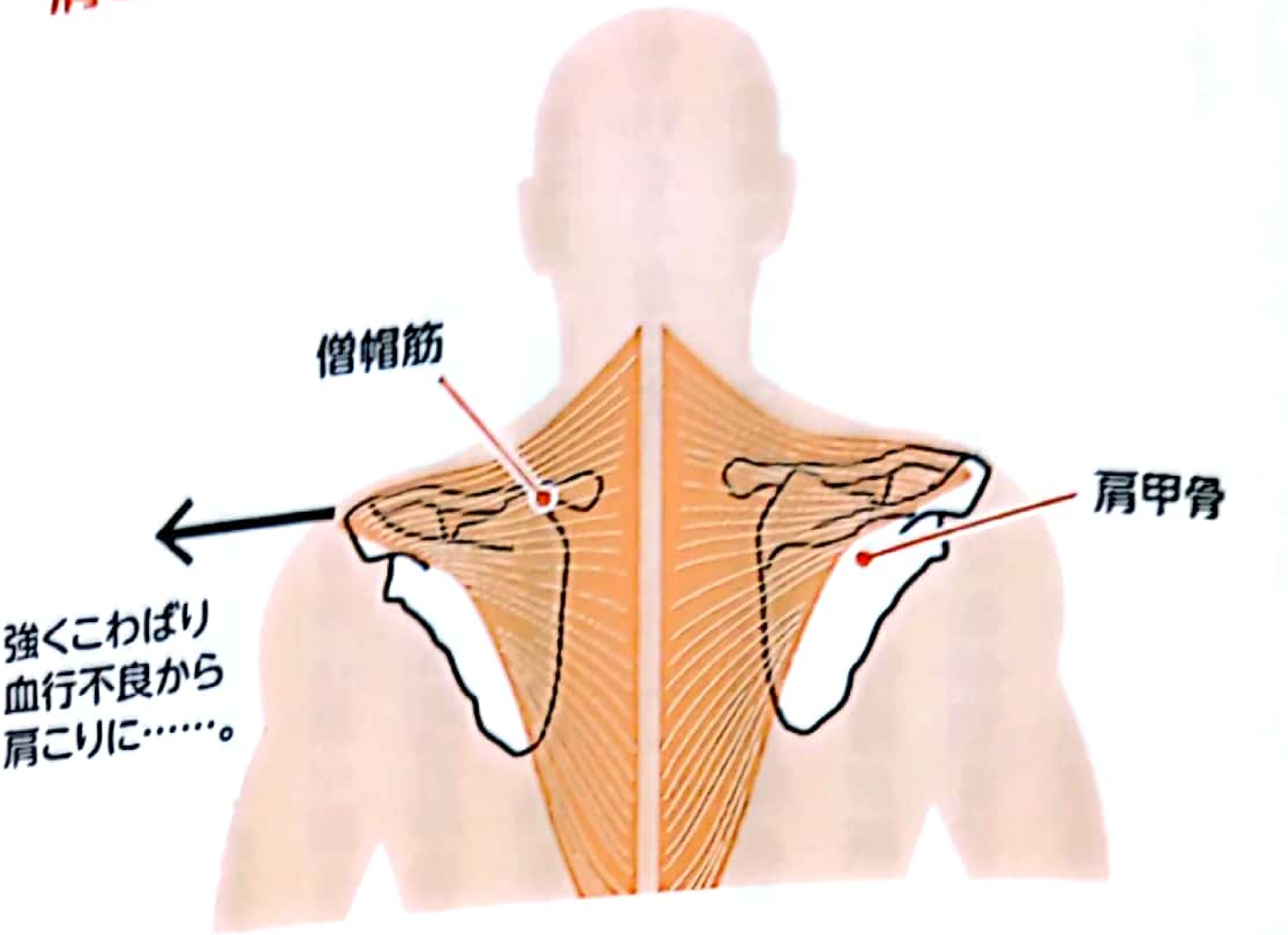
大人でまったく感じないという人を探すほうが難しい肩こり。日本人にとって国民病であり、現代人とは切っても切り離せないトラブルと言えるのではないでしょうか。肩こりの定義は、「首の後ろから肩、背中にかけての筋肉のこり感（張り感、こわばり感）を主体とした不快感の症候群」。首のこりも合わせて、肩こりと呼ぶのが一般的です。

今や肩こりは大人だけのものではありません。小学生のスマホ使用率が上がり、ストレスや寝不足も増えた今は、子供の肩こりも珍しくないのです。

さらに深刻なのは、長時間座りっぱなしのデスクワーカーや学生です。精神的負荷が多い職業も、肩こりの有病率が高い傾向が。肩こりは、肉体的、精神的ストレスと深い関わりがあります。

肩こりの主犯は、首の後ろから肩・背中を幅広くカバーしている僧帽筋という筋肉のこわばりです。ほとんどの方が、この僧帽筋の上のほうのこり感を訴えます。

肩こりの主犯は肩甲骨を覆う僧帽筋のこわばり!!



このほか、首の後ろの頭板状筋や肩甲挙筋、胸鎖乳突筋なども、共犯のような関係です。これらの筋肉がさまざまな原因によって緊張を強いられ、強くこわばると血行不良を起こし、**乳酸やリン酸などの疲労物質**が溜まってしまうことで肩こりが引き起こされます。

そもそも筋肉は収縮と弛緩を繰り返すことで、筋肉の中を走っている血管に圧力をかけ、スムーズに血液が流れるように機能しています。それはまるでポンプのような働きです。

このポンプがしっかり働き、血液

がさらさら流れている状態であれば、収縮した時に新鮮な血液を取り込み、弛緩した時に疲労物質を排出できるので「肩こり」状態にはならないはずなのです。

ところが、同じ姿勢や無理な姿勢を長時間続けるなどして、筋肉が伸びっぱなし、または縮みっぱなしになってしまうと、筋肉が緊張して硬くこわばり、血管を圧迫します。

血液の流れが悪くなると、ポンプがうまく機能しなくなります。そうなると筋肉は、栄養不足、酸素不足になっていきますので、排出されるはずの疲労物質も溜まっていく一方です。

また、筋肉に溜まった疲労物質や痛みの物質は筋線維や、周囲の末梢神経をもチクチクと刺激します。そこの情報が脳にも伝わり、こりや痛みなど、さまざまな不快な症状を感じやすくなるのです。そしてこの情報が患部の筋線維にフィードバックされ、さらに**筋肉が緊張し血管を圧迫、疲労物質も溜まり続ける悪循環**に陥ります。

多くの人の肩こりが一時的なものではなく、慢性化するのは、ずっと同じ姿勢でいつづけることによる、負のスパイラルが原因です。

あらたな現代病、ストレートネックは想像以上に深刻

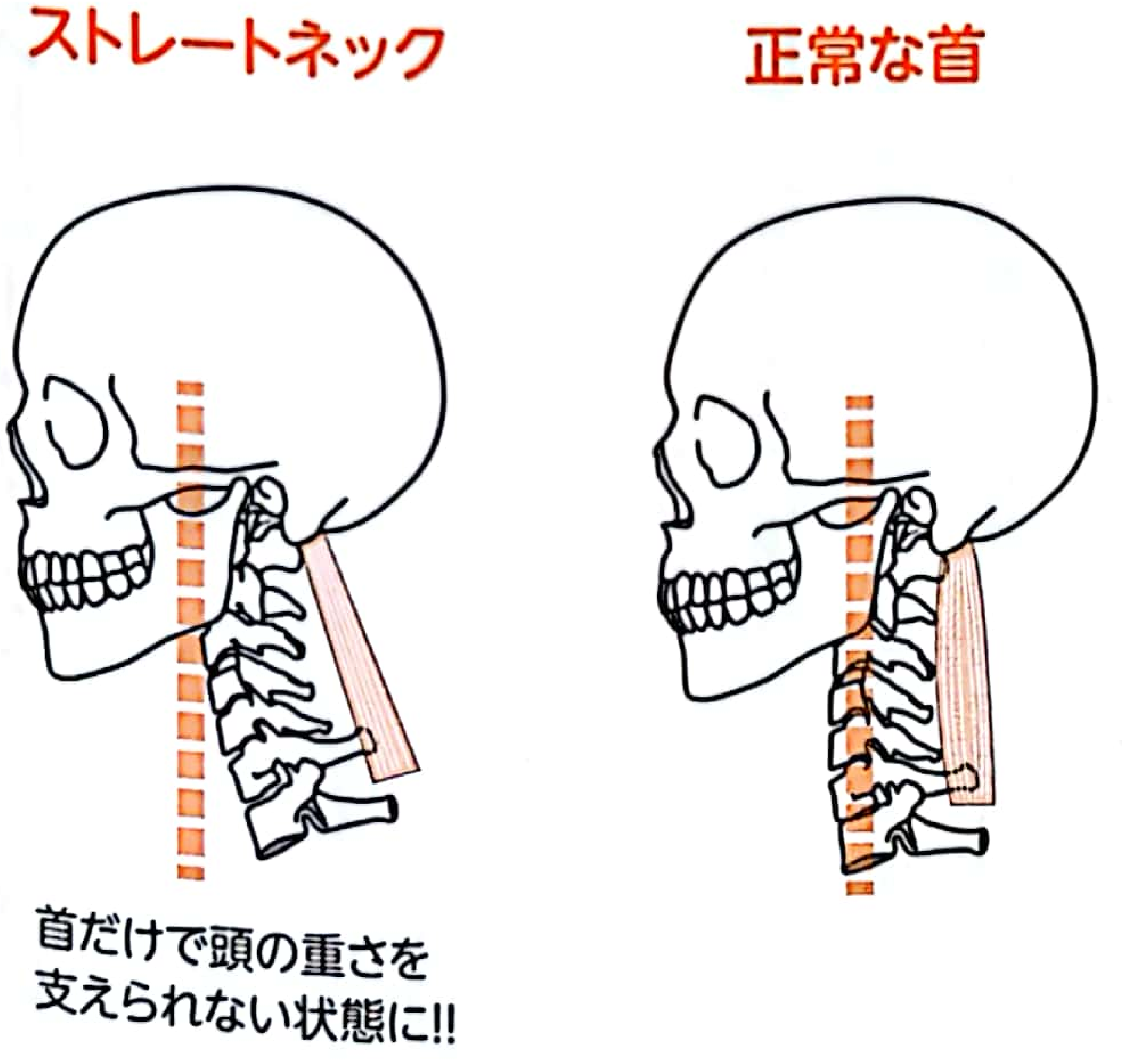
今の日本は事務職が多く、就業形態の80％を占めていると言われます。27〜29ページでも説明しましたが、何時間も座り続けて机に向かう作業は、特に首に大きな負担をかけています。

一番の問題が、首の後ろ側の筋肉が緊張して硬くなり、本来**ゆるやかなカーブを描く首の骨がまっすぐになるストレートネック**です。これと同様のことがスマホの長時間使用でも起こっていて、最近ではスマホ首とも言われています。

ストレートネックの前に、まず首の構造を説明しましょう。

首は、体重の10％程度もある重い頭を支え、胴体と連結する役割を担う重要な部位です。その大役を果たしているのが、頸椎とよばれる首の骨で、椎体、椎間板、靭帯などで構成されています。起きている間中、頭の重さを支える頸椎への負担は相当大きいです。

頸椎は頭の重さを真上から受け止め、その荷重を下の骨に伝えます。その際、



頸椎がゆるやかなカーブを描くことで荷重軸はまっすぐに保たれ、しかも軽いわん曲がスプリングの働きをするので、負荷を分散しながら頭を支えることができるのです。

ところが頸椎のカーブがなくなり前傾してしまうと、首だけでは頭の重さを支えきれなくなってしまいます。そこで肩や背中の筋肉が無理やり使われることになるのです。

特に僧帽筋の負担が一気に増えますから、当然**肩こりの重症度も高くなります**。こうして頸椎のカーブがなくなった状態をストレートネックと呼ぶのです。

CamScannerでスキャン

かつては、ストレートネックのほとんどが、個人個人の体格に起因するものでした。しかし、職場にパソコンが普及し、長時間画面を見ながら細かい作業をするデスクワークが増えたことにより、ストレートネック人口は爆発的に増加しました。

しかも、パソコンやスマホ操作では手指の細かな動きが必要になるため、首や肩、肘などをあまり動かさず、固定したまま作業することになります。こうなると、腕の重さ（片腕で体重のおよそ8％程度！）も肩にのしかかるわけです。

これが仕事中だけならともかく、スマホを触っている間中、と考えれば、首と肩の筋肉がどれだけ頑張っているかがわかるはずです。

何度も繰り返しお話ししていますが、**同じ姿勢、しかも無理な姿勢をずっと強いられる**のは、筋肉にとってもっとも苦手なことの一つで、緊張から血行障害を招くのも必然と言えます。

とはいえ、同じようにデスクワークをしたり、スマホを長時間見続けていても、誰もが同じようにストレートネックになるわけではありません。

首の長さや頸椎のカーブは人それぞれ異なり、遺伝的要素と生活習慣も関係するので、個人差が生まれます。それでも首や肩、頸椎に大きな負担がかかっていることは疑いようのない事実。違和感を放置すれば、頭痛やめまい、しびれなど、日常生活に支障をきたす不調にも繋がるのです。

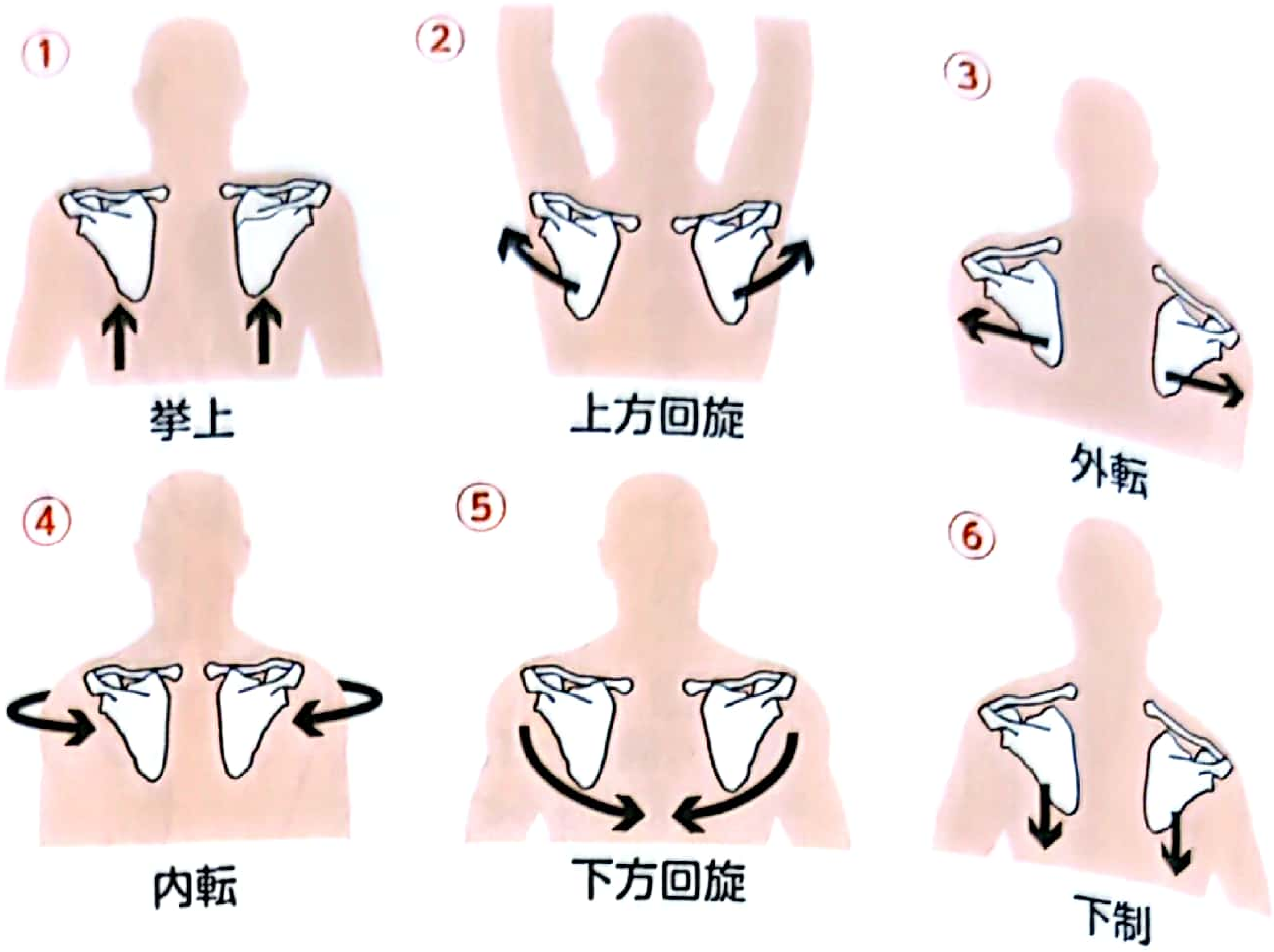
他の骨とまったく違う、肩甲骨の構造のふしぎ

起きている間中、重い頭を支え、スマホやパソコン作業で前傾し緊張する首。51ページで述べたとおり、そんな首を支えている筋肉の8割は、肩と肩甲骨からついています。

さて、本書で注目する肩甲骨には、他の骨とは違う唯一無二の特徴があります。ご存じのように、肩甲骨は背中の上のほうに羽のように存在する三角形の大きな骨です。通常、骨には、他の骨と連結している繋ぎ目＝関節があります。ところが肩甲骨の場合、体の軸に近いほうには繋ぎ目がありません。

繋ぎ目は鎖骨と繋がる肩関節だけで、あとはすべて筋肉に支えられているので

肩甲骨の基本的な動き



す。たとえるなら、筋肉に吊り下げられた浮島のような存在。だからこそ、胸郭の上をすべるように自由に動かすことができるのです。

あらためて肩甲骨の基本的な6つの動きを説明します。

①挙上／肩甲骨を持ち上げる動き（肩をすくめる動き）

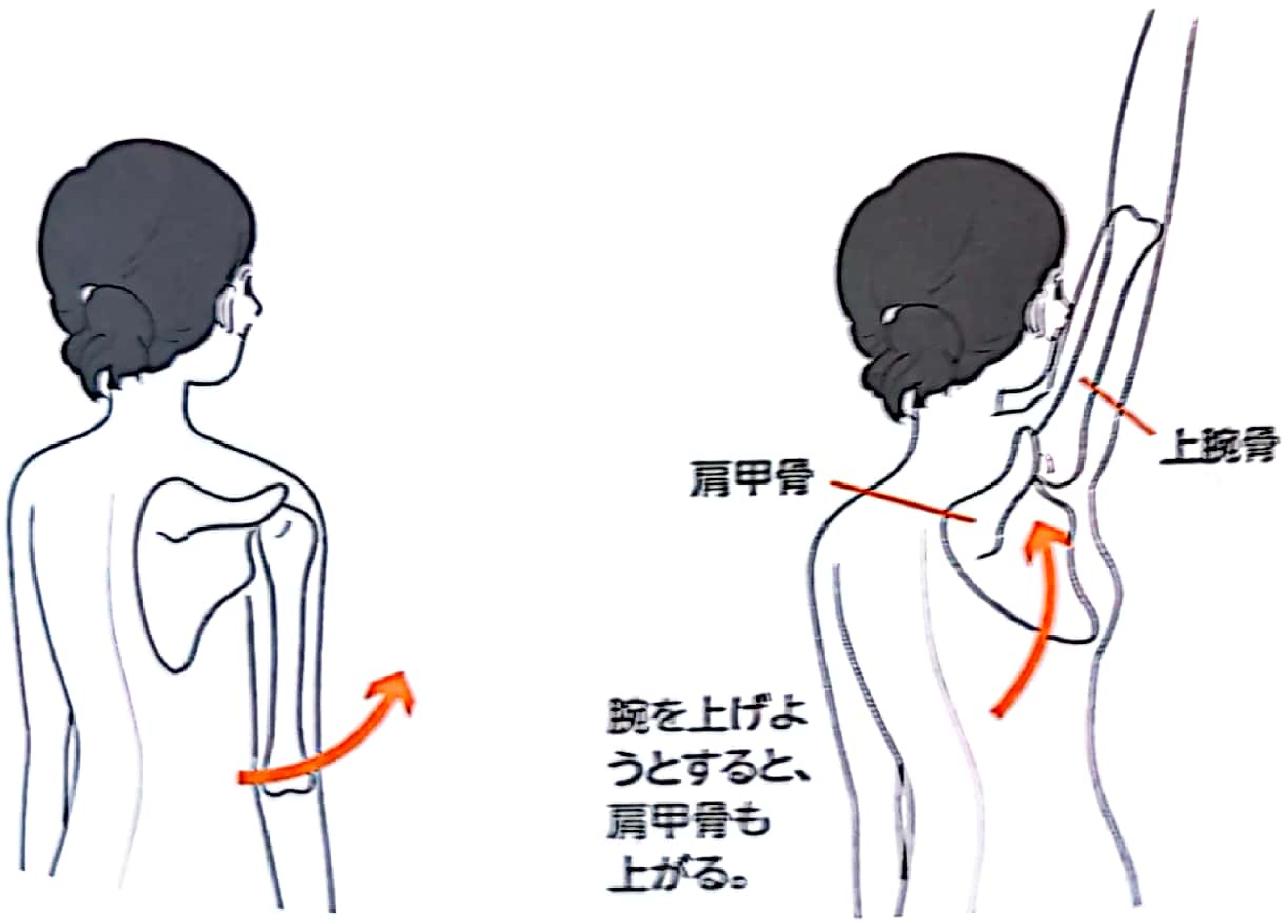
②上方回旋／肩甲骨を上方に回転させる動き（バンザイをする時の動き）

③外転／肩甲骨を外側に開く動き

④内転／肩甲骨を内側に寄せる動き

⑤下方回旋／肩甲骨を下方に回転させる動き（後ろ手に背中をかく時

腕（上腕骨）と肩甲骨は連動している



の動き）

⑥下制／肩甲骨を下ろす動き（ストンと肩を落とす動き）

上下左右＋回転という可動域の広さは大きなメリットですが、半面、**動きの支点となる関節が一つしかない**ため、支える力が弱く、とても不安定な肩甲骨。その肩甲骨を吊り下げているのが、本書で何度も登場してきた、肩こりの鍵を握る僧帽筋です。

僧帽筋の立場に立って考えると、体で一番可動域が広く安定性の悪い肩甲骨を、睡眠中と横になっている時間以外、たえず吊り下げ続

ける負担は想像以上に大きいもの。疲労しやすいのも当然の話です。それなのに、運動をしたり、重い物を持ち上げたりした時は筋肉の疲れを実感して、マッサージやストレッチでほぐしたり、入浴で温めたりする一方、デスクワークやスマホ操作のような作業による筋肉の緊張をケアしている人は、あまりにも少ない。

夜中までパソコンに向かったり、**寝るギリギリまでスマホを見続けているのであれば、目や脳だけでなく、僧帽筋も休みなく働いていることに気づいてください。**あなた自身が、自分の筋肉を酷使するブラック企業になっているのです。

不安定な肩甲骨を吊り下げ、頭や腕の重みも受け止める僧帽筋の負荷を減らし、疲れや緊張による肩甲骨のこわばりと動きの悪さをケアすることが、上半身のコンディションを絶好調にキープする最善策なのです。そのためには、肩甲骨は連動している腕と一緒に動かすことが大切です。

首や肩を強く叩く、揉む、は逆効果

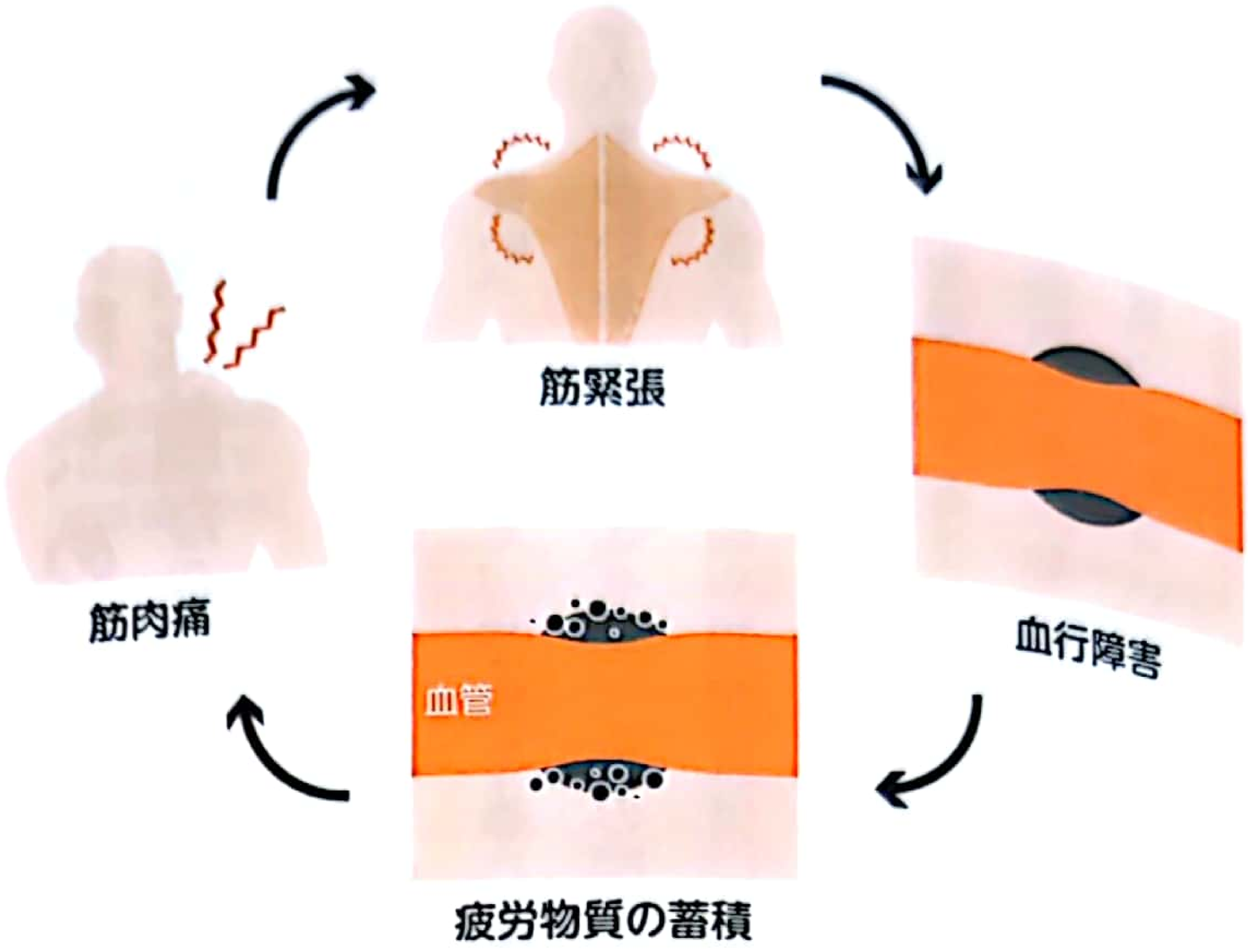
首や肩のこりがどうしようもなくつらい時、マッサージや整体に足を運んだり

する人も多いはず。飛び込みで入れる街中のクイックマッサージ店は、いつもとても活況で、ビジネスパーソンのオアシス的存在になっているようです。そして肩や首がコチコチにこり固まっている人や、マッサージ慣れしている人は、強い刺激を好む傾向が。

ところが整形外科的に見ると、これは大きな間違い。ダメージを受けている筋肉を強く揉んだり、叩いたりして圧迫すると、刺激から身を守ろうとしてさらに緊張し硬くなります。また、溜まっている疲労物質が強く押し付けられ、痛みやこり感も増大。**強く刺激しすぎると、筋膜が裂けたり、筋線維が断裂したり、内出血を起こすケース**もあり、傷ついた筋肉はその後修復されますが、しこりのように硬くなる「線維化」が起こってしまいます。

力任せの強いマッサージで肩がすっきり軽くなったように感じるのは、乳酸などの疲労物質が溜まって高まっていた筋肉の内圧が、血が流れることで一時的に低下し、緊張感から解放されるから。でもそれを繰り返すと、僧帽筋はますます硬くなり、その部分の血流が悪くなって慢性化し、治るどころかもっとつらくなって、またマッサージで強く揉んでもらいたくなる悪循環を招きます。もし、マ

肩こりが慢性化する仕組み



ッサージチェーン店がそのような体の仕組みをわかった上で強い刺激を与え、回数券を販売しているのであればなかなか戦略的です。

もちろんマッサージそのものは否定しません。疲れた時に人の手で包んで温めてもらえば、血流も促されて筋肉の緊張をゆるめられるし、リラックス効果がストレスを和らげてくれるでしょう。

マッサージを受けるなら、**肩や首はやさしくさすって流してもらう程度にとどめ**、むしろ固まって動きが悪い肩甲骨まわりをストレッチなどでしっかりほぐしてもら

うことをおすすめします。

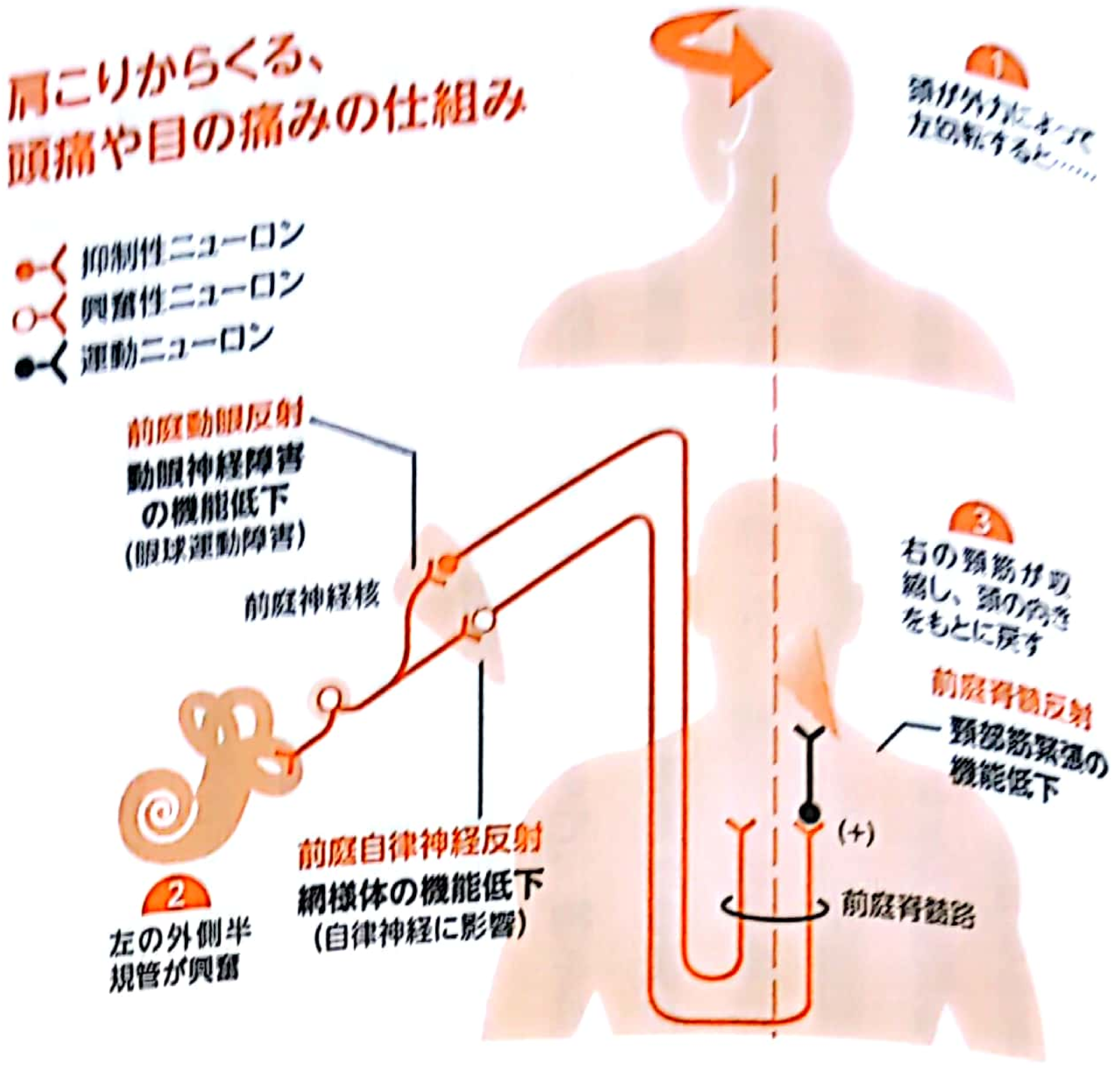
頭痛、目の疲れ、めまい、不眠の原因は首からきていた

趣味や仕事に集中できなくなるほどつらいのに、病気とは言えない首や肩のこり。仕方がない、と諦めて、苦痛を感じながら見て見ぬふりをして日常を過ごしている人も多いかもしれません。その国民病でもある肩こりを放置し、重症化すると、さらに耐え難い頭痛や眼精疲労、めまい、不眠を引き起こすことがあります。もちろん、それらの症状には、ほかの重大な疾患が隠れているケースもあるので、専門医を受診することが必須です。

ところが、実際に不快な症状があるのに、医師の診察を受け、精密検査でもどこにも問題が見つからない、ということが多いのも事実。その場しのぎの目薬や鎮痛剤、場合によっては、抗うつ剤を処方されて終了することもあります。

第2章でも説明したように、これらの不快な症状は、首や肩のこりとも深い関

肩こりからくる、頭痛や目の痛みの仕組み



係があります。まず代表的なのが、多くの人を悩ませている頭痛。肩から首の後ろの筋肉の緊張が強く、ぎゅっと収縮すると、後頭部を走る後頭神経を圧迫してしまい、ずきずきとした頭痛が起こるのです。

　肩こりによって**前庭神経の感受性に異常が起きて発症するのが、めまいや眼精疲労**です。私たちが、どんな階段を上っても、体が横や斜めになっても視線をまっすぐにして物を見ること

ができるのは、前庭神経が首の筋肉や眼球運動を調節しているから。

前庭神経がバランスを保ってくれているおかげで、私たちはまっすぐ安定して姿勢を整えて転ばないように歩ける。そういう仕組みなのです。その前庭神経が刺激されると、目の動きや三半規管にも悪影響を及ぼし、平衡感覚が狂い、めまいや気持ちの悪さに繋がります。

また、眼球の動きが低下するため、眼精疲労や調節障害が生じます。眼は正常なのに、視界がぼやけて焦点が合いづらくなる、老眼のような状態です。見えづらさが長引くと視力も落ちてきて、物を見ると疲れたり、目がかすんだりしますが、眼科で調べても、目に直接関わる視神経には異常がない、と診断されてしまうかもしれません。肩こり、首こりが目の動きを妨げるという事実を知らない眼科医も少なくないのです。

さらに、首の筋肉が異常に緊張すると、前庭神経を介して、脳幹、視床下部の機能を低下させるルートで、自律神経の乱れを引き起こす可能性も。本書で繰り返し述べている通り、自律神経のコントロールがうまくいかなくなり、不安や緊張が強い交感神経優位な状態が続けば、うつや不眠に繋がります。

筋肉と神経が複雑に入り込み、脳に栄養を送る太い血管も走っている首。首の筋肉に異常なこりが発生して、自律神経失調の症状が出ることは珍しくありません。その自律神経の乱れから、血管が収縮して手足が冷えたり、便秘や下痢になったり、肩や首の緊張を強くする負のスパイラルも生まれてしまうのです。

逆に言えば、病院でも原因がわからず、対症療法しかできなかった頭痛やめまい、眼精疲労が、首や肩のこりを解消したら楽になった、というケースも。でも肩こりの改善なんて無理……、と諦めている皆さん。そもそもその解消法が間違っていたのです。**根本改善を目指すなら、アプローチすべきは、肩でも首でもなく、その土台である肩甲骨。**ガチガチに固まって背中に貼り付いた肩甲骨をはがして、可動域を広げれば、肩まわりの筋肉も自由に動くようになります。

肩甲挙筋、菱形筋をはじめとする肩甲骨のまわりにある筋肉を意識して動かし、肩や首が柔らかさを取り戻すと、頭も、目も、心もパッと晴れやかになり、記憶力や集中力、意欲も向上。生活全般のクオリティが上がるはずです。

column マッサージ中毒になっていませんか

肩こりがひどくてマッサージが欠かせない。特に、最初は子どもにやってもらって楽になっていたのに、今は男性の力でほぐしてもらわないと楽になれない、という人は、実は要注意です。

肩もみ自体は、リラックス効果があるので、悪いことではありません。

しかし、強い肩もみは、弱った筋肉を痛めてしまいます。そうなると、筋肉の血流不足が発生して、かえって肩こりが起こりやすい状態に変化してしまう恐れがあります。

これを私は「肩もみ中毒・マッサージ中毒」と言って、非常に危惧しています。根本的な解決のためには、人にやってもらうより自分でマッサージすること。何よりも肩甲骨をほぐす運動が大切です。

CamScannerでスキャン

第5章

痩せやすいのに美バスト、小顔も！肩甲骨が柔らかいときれいになれる理由

CamScannerでスキャン

肩甲骨を動かして痩せ体質に

肩甲骨をほぐし可動域が広がると、心や体の不調が治るだけではなく、美容的なメリットも数多くあります。

まず注目したいのはダイエットに欠かせない「褐色（かっしょく）脂肪細胞」という、燃焼を促す細胞です。

私たちの体にある脂肪細胞は、「白色脂肪細胞」と「褐色脂肪細胞」の2種類に分けれらます。白色脂肪細胞とは、体内の脂肪のほとんどを占め、体脂肪を構成するものを指します。皮膚の下や内臓など全身に広く分布しており、中性脂肪や糖などを取り込んでエネルギーとして蓄えます。普段、私たちが脂肪と認識しているのは、この白色脂肪細胞です。

一方の褐色脂肪細胞は、**エネルギーを利用して熱を作り出す細胞**です。熱を作るミトコンドリアという細胞内器官が多く存在しており、細胞が褐色に見えます。運動によって自律神経の交感神経が優位になると、褐色脂肪細胞に働きかけ脂肪燃焼効果を促す、という報告もあり、ダイエット的な観点からキーワードとして

り上げられる細胞です。

そんな褐色脂肪細胞が多く存在すると言われるのが、肩甲骨まわりなのです。

医学的には、褐色脂肪細胞は、幼児の細胞維持や生命維持のために活発に活動するので、体の成長に伴って必要がなくなり、大人になると減少しほぼ機能しなくなると考えられていました。ところが、京都大学の基礎医学の研究者チームが、褐色脂肪細胞はメタボリックシンドロームの治療や肥満改善のターゲットとして注目されるというテーマで論文を発表。2021年2月に国際学術誌『ネイチャーコミュニケーションズ（Nature Communications）』にも掲載され、成人以降もある程度残っている可能性が濃厚になりました（とはいえ、生まれつきの個人差も大きく、20代をピークに減っていくことは確かです）。

また、**エネルギーを利用して熱を生み出す褐色脂肪細胞と似た働きをする「ベージュ脂肪細胞」も気になる存在**です。大人ではむしろベージュ脂肪細胞が、褐色脂肪細胞の役割をしているとも指摘されています。これは、背骨のまわりや鎖骨の上部、脇の下、首などに存在しています。

褐色脂肪細胞、ベージュ脂肪細胞が熱を発散することは確かで、基礎代謝を上

げる可能性はありますが、ダイエット効果に関しては賛否両論があります。どちらにしても、肩甲骨まわりの動きをよくすることで上半身の血流が促されることは確かなので、間接的には肥満予防に役立つと考えられます。

二重顎を防いで首筋すっきり効果

女性の深刻な悩みとして上位に挙がる、タプタプともたつく二重顎。ここにも肩甲骨が関与していることをご存じでしょうか。

顎と肩甲骨を繋ぐ存在が、肩甲舌骨筋（けんこうぜっこつきん）です。この筋肉は舌骨を起点に、胸鎖乳突筋と斜角筋（しゃかくきん）を通り、肩甲骨にくっついています。この筋肉が硬くなり動きが悪くなると、思うように発声できず声のコントロール不全に陥ることも。また肩甲舌骨筋が衰えると、顎を突き出す癖が出て、結果、首のたるみが発生します。

この筋肉は直接アクセスするのが難しく、肩甲骨に繋がっていることから、肩こりがひどい人は、おのずと肩甲舌骨筋が硬くなっている可能性が高いと言えそうです。

逆に、肩甲骨はがしで肩や首の動きがスムーズになると、肩甲舌骨筋も柔軟になりますから、気になる二重顎や首から肩にかけてのもたつきといった悩みが解消されていくでしょう。

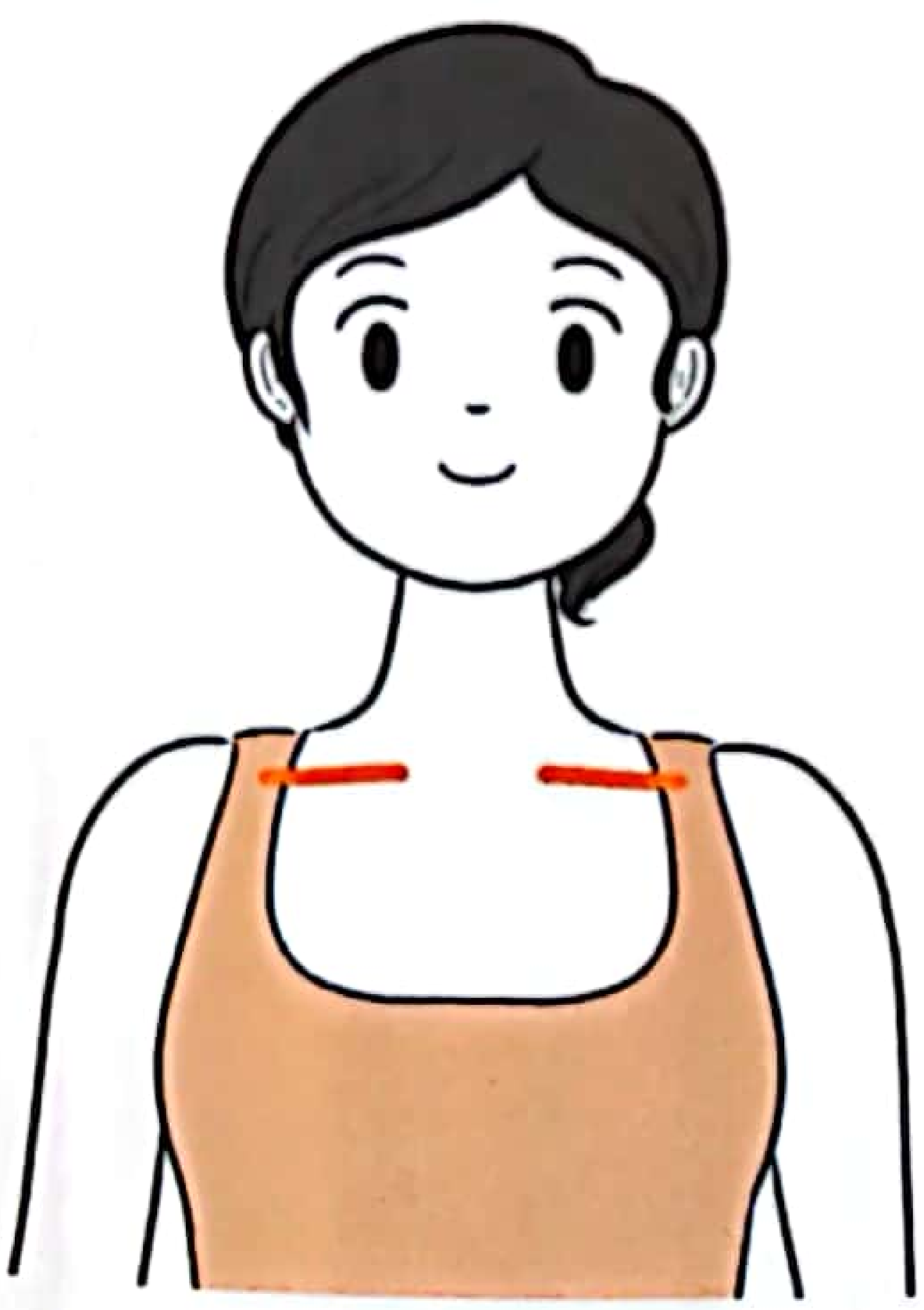
また、胸鎖乳突筋や僧帽筋の慢性的なこりは、首を太く短く見せてしまいます。これもこった筋肉を強く叩いたり、揉んだりしても解消しません。

大本である固まった肩甲骨を大きく動かしてほぐすセルフケアで柔軟性を取り戻すと、しなやかですらっとした首元が復活するはずです。

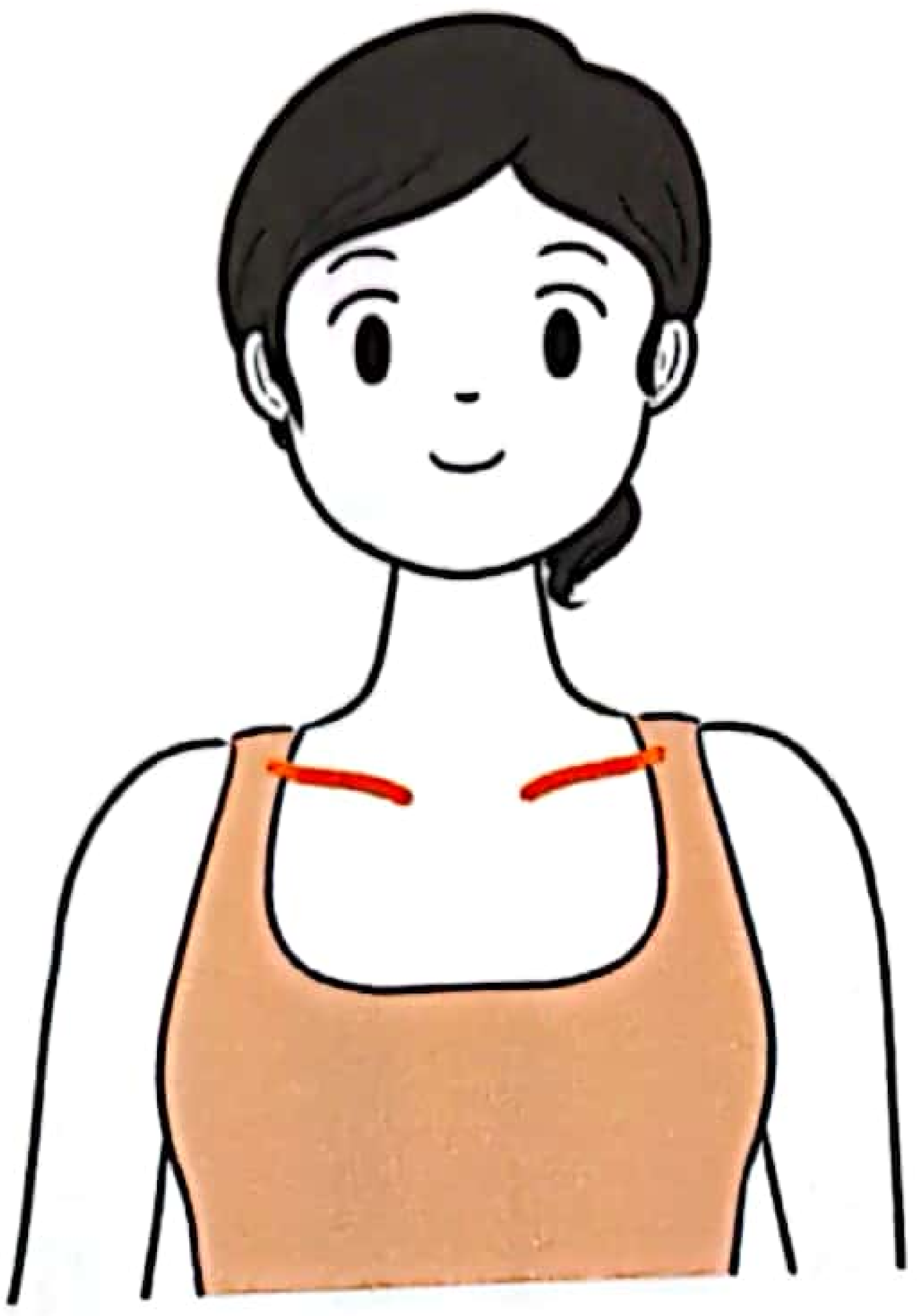
肩甲骨をほぐしてデコルテ&背中美人

オンライン会議など上半身勝負のシーンも増えて、デコルテの美しさやすんなりとした鎖骨というパーツがますます重要だと感じる人が増えているかもしれません。

Vネックのニットなど、胸元が開いた服に欠かせない美しい鎖骨は、実は肩甲骨と密接な関係にある存在です。鎖骨は、中央は胸骨、外は肩甲骨と繋がってい



下がり鎖骨



きれいな鎖骨

て、肩甲骨と連動します。

鎖骨は本来、正面から見た時に左右が斜め上に上がったV字形のラインを描いていますが、**肩甲骨の動きが悪く位置が下にずれると、鎖骨も下にずれ、左右が下がり水平に。**この状態が「下がり鎖骨」という残念な状態です。

肩甲骨がさらに下にずれると、鎖骨もさらに下がり、ハの字を描くようになり肩こりも重症化してしまいます。

逆に肩甲骨まわりがほぐれて可動域が広がると、鎖骨が美しいV字を描き、肩こりも楽になる。女性にと

っては、まさに一石二鳥です。

また肩甲骨の柔らかさは、背中の美しさに直結します。背中は、自分からは見えないのに、他人からはしっかりチェックされてしまう、残酷なパーツです。年齢、生活感が顕著に表れてしまうし、特に**肩甲骨が埋もれて存在がわからないような丸い背中は、実年齢以上に老けた印象**を与えてしまいます。痩せていても、姿勢の悪さから肩甲骨が硬くなり、実体重以上に背中が丸く大きく見えている人もいます。これではTシャツや薄手のニットをすっきり着こなすのは難しいでしょう。

左右の肩甲骨が天使の羽のようにしっかりと浮き出た、若々しく引き締まった背中を目指すなら、やはり「柔らかい肩甲骨」が決め手です。

ハードなトレーニングで筋力アップをしなくても、肩甲骨をしっかり動かす習慣をつけるだけで、胸が開く正しい姿勢をとりやすくなるもの。日々の肩甲骨はがしで、天使の羽のように肩甲骨が隆起する、ヘルシーで美しい背中を手に入れましょう。

きつすぎるブラジャーが肩甲骨の動きをロックして、ハミ肉リスクに

これはあくまで私の推測ですが、男性より女性のほうが肩こりを感じやすい理由の一つに、バストがあるのかもしれません。個人差はありますが、それなりに重量のあるバストをホールドするために、ほとんどの女性が何十年もブラジャーをつけています。特に大きいバストをブラジャーでリフトアップしている人は、肩にはかなりの負担がかかっているはず。そしてリラックスできるノンワイヤータイプではなく、締め付けて**しっかり補整するタイプのブラジャーの場合は、肩甲骨の動きも抑えてしまう**ことに。

肩甲骨の動きがロックされると、腋窩(えきか)リンパや鎖骨リンパの流れが滞り、老廃(ろうはい)物(ぶつ)が溜まってむくんだり、24〜26ページでも説明した全身の筋肉を包む膜＝ファシアが硬くなって筋肉の動きを妨げたり、とボディラインの崩れに繋がる可能性が大きくなります。

だからといって、下着をつけない、という選択肢はないと思うので、家の中に

いる時でリラックスして過ごせる日には、肩甲骨の動きを妨げないゆるめのブラジャーをつけるとか、もしくは締め付けすぎず、バストの形やアンダーのサイズに合った適切なものを選び、無理やりストラップで吊り上げたり、ワイヤーで締め付けたりしないよう、心がけてください。

またブラジャーをつけている時でも意識して肩甲骨はがしを行うことで、筋肉を動かして血流を促し、ブラジャーからはみ出るむくみやたるみを防ぎましょう。

肩甲骨はがしでバストアップも叶う

昔から、姿勢が残念だと言われている日本人。世界的に見ても、日本女性はきちんとメイクをして髪もきれいにセットしているのに、猫背がすべてを台無しにしてしまっているのです。さらに電車の中でも歩きながらでもスマホを見続ける若い女性たちは、頭が前傾し背中が丸くなるだけでなく、肩が内側に入る巻き肩になる傾向が。

猫背と巻き肩が常態化すると背中の筋膜が硬くなり、肩が開きづらくなり、胸

の前側の大胸筋も縮んでしまい、肘先から乳頭までの距離が近づく状態＝バストの下垂に繋がってしまいます。下がったバストを上げようと、大胸筋をマッサージしても背中が硬いままでは根本的な解決にはなりません。体の前と後ろは影響し合っているので、前を整えたいなら、まずは後ろの大きな筋肉にアプローチしましょう。

肩甲骨をほぐすトレーニングで、背中がスムーズに動き正しい姿勢をとりやすくすれば、**胸が開き、結果的にバストアップに繋がる**のです。

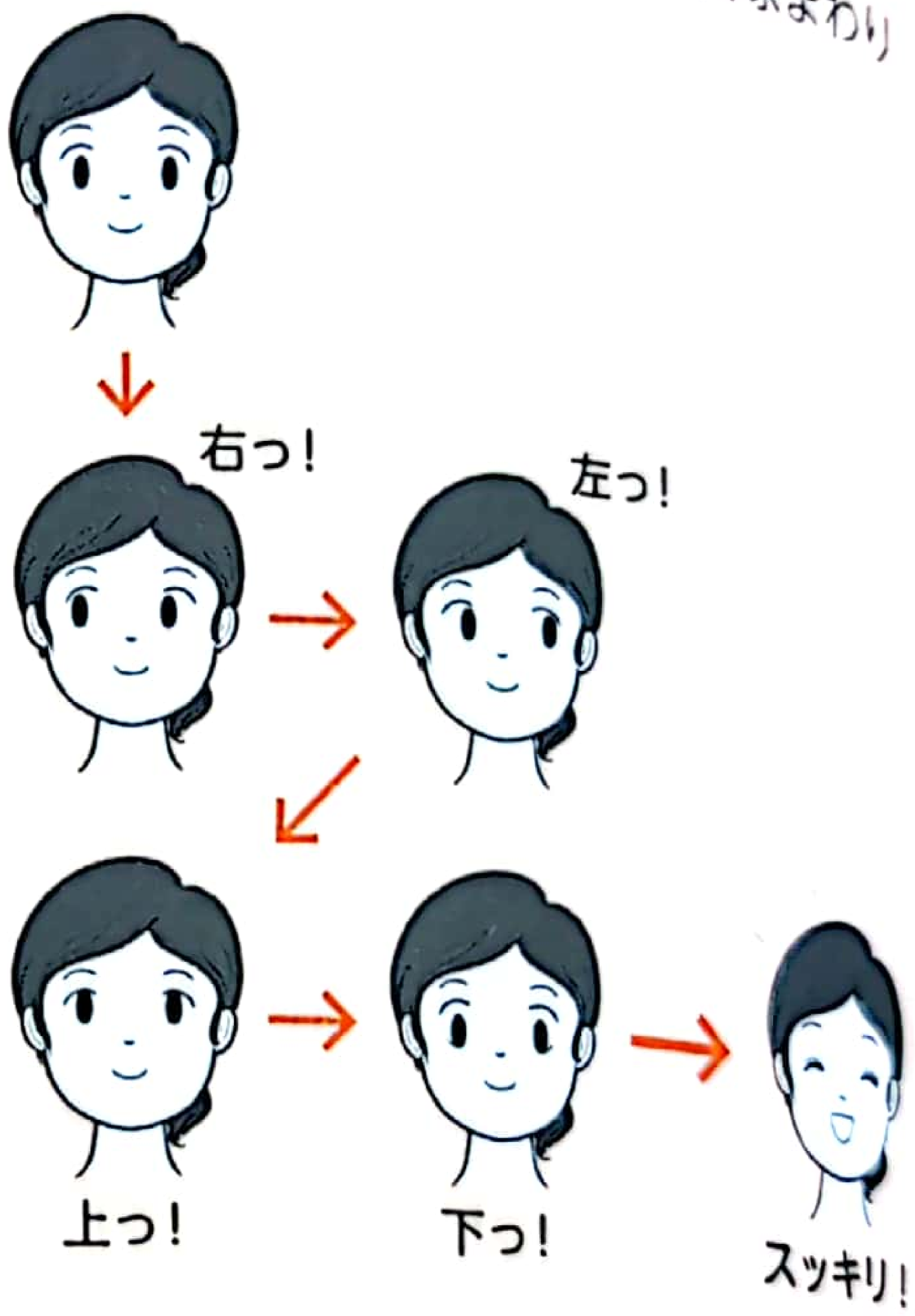
column 「目の疲れ」にはキョロキョロ体操

肩こりや首のこりが目のかすみや疲れに繋がる人も多いと思います。

これは肩や首の筋肉が硬くなると、脳や目の神経に悪い刺激が伝わることからきています。夕方になると目の焦点がぼやける、目の奥が痛いなどという症状がある方は、「肩甲骨はがし」をやることで改善が期待できます。

もう一つおすすめなのは「眼球キョロキョロ体操」。

遠くを見ながら目を上下左右に動かします。この時、眼球まわりの筋肉を動かすことを意識してみてください。疲れ目や目のまわりのむくみもすっきりと解消します。



緊張が強くなっているようならば交感神経が優位になりすぎているということなので、冷たい水を飲んで副交感神経を刺激するのも効果的です。

CamScannerでスキャン

第6章

肩甲骨ファーストの生活を心がけよう

CamScannerでスキャン

ここまで、いかに肩甲骨が大事かというお話をしてきました。たかが肩こりと放置することのおそろしさだけでなく、自律神経へのダイレクトな影響もわかっていただけたのではないでしょうか。

本章では、**硬くなった肩甲骨をほぐし、そして柔らかさを保ち続ける**ために、生活の中で意識したいポイントをわかりやすくまとめています。

すべては無理でも、朝、仕事中、寝る前にできること、少しずつ始められそうなこと、寝具やバッグを買い替える時のヒントになること、やらないように気をつけたいことを、頭の片隅にインプットしておいてください。

血流を促すポイントは「ゆっくり大きく」

1回につき1分でいいので、第3章で説明した「肩甲骨はがし体操」を習慣にしましょう。

ただ腕や肩をぐるぐる回すだけではなく、正しいフォームを意識してくださいね。

肘を曲げて、腕を前から限界まで高く上げて、肘を後ろに回し、最後に後ろから前へ。ぐるぐる腕を回すのではなく、スピードがポイントになります。

肩甲骨を体からはがすイメージで、ゆっくり大きく動かしてください。肩の動きが悪い、動かすと痛い、と感じる場合は、64〜68ページの準備運動から始めて、固まった背中をほぐすことからスタート。

朝は交感神経を刺激するスイッチとして、昼は、肩甲骨の可動域を広げて固まりがちな姿勢をゆるめるために、そして寝る前には、**一日の疲れをほぐし正しい姿勢でベッドや布団に入れる**ように。デスクワークなら、1時間に1回席を立って行うと、上半身の血流を促し肩や首の緊張をとる効果があります。

1週間程度で肩や首が軽く柔らかく、動きやすくなる実感を得られ、そのまま続けると、頭痛やめまい、眼精疲労、不眠など、慢性的な不調も軽減するはずです。

歩くヒマがない時はせめて「これだけ」

体にとっての一番の拷問（ごうもん）は、長い時間動かずに固まったままでいることです。

立っている時、座っている時、寝ている時。どれほどよい姿勢であっても、同じ姿勢が長時間続くと、ファシアが硬くなり、体がスムーズに動きにくくなります。特にデスクワークでは、無意識に何時間も同じ作業を続けてしまいがち。すべてのことがパソコンとスマホでできるようになり、オフィスにいても、リモートワークでも、立ち上がることすら少なくなっています。

意識して1時間に1回は席を立ち、お茶を淹れたり、トイレに行ったりして動き、肩甲骨はがしを1分間。背中が動き、胸が開き、上半身の血流が促されるので、頭や目もすっきり。仕事にも集中できるはずです。忙しくて歩く余裕がないなら、15分に1回、あご引き体操（次ページ参照）をしたり、お尻を持ち上げて座り直すだけでも、姿勢をリセットできます。筋肉を緊張させる一番の原因は、「不動化」と肝に銘じて。

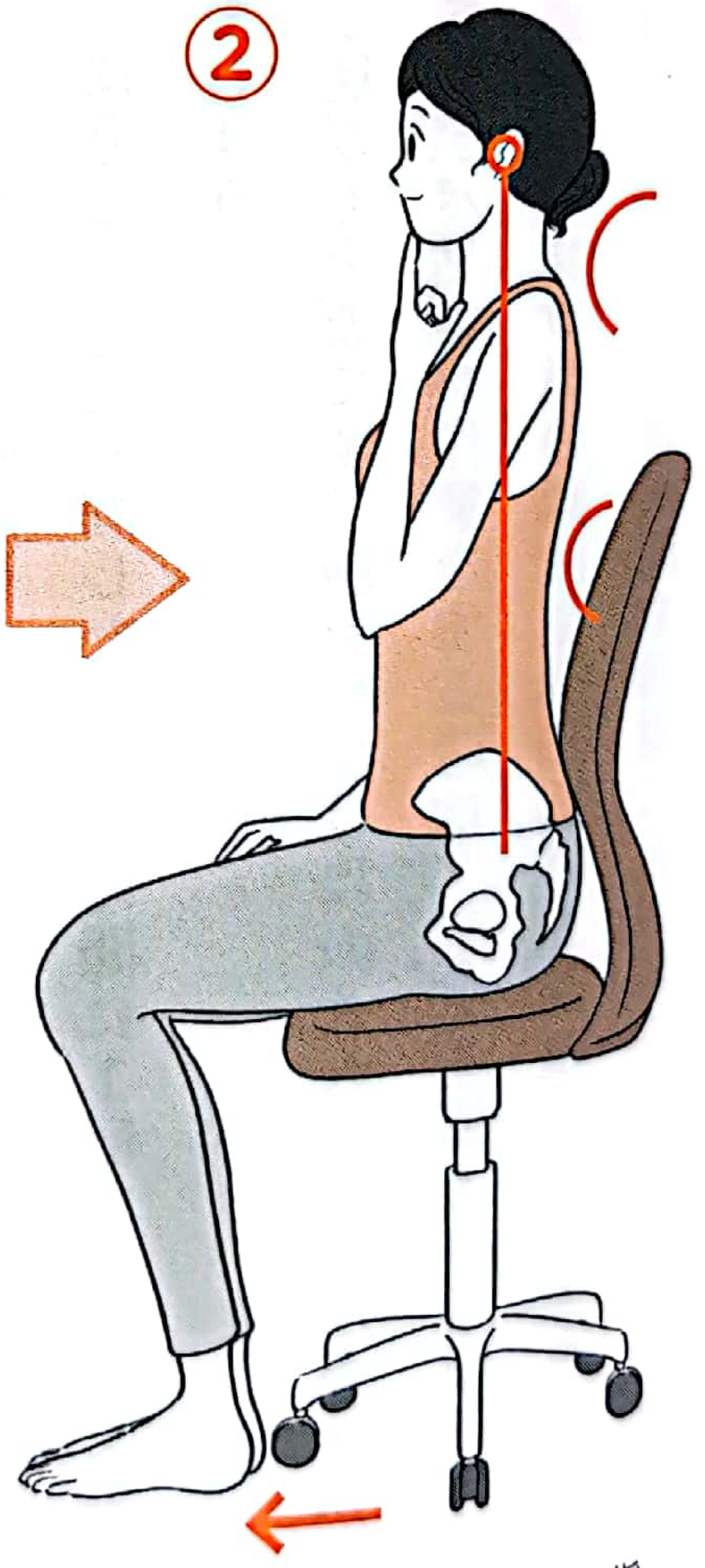
あご引き体操

立ち上がるヒマもないほど、忙しい時はコレ！

①

①顎に人差し指を当て、椅子の車輪を利用して後ろに引く。

②



②椅子を前に戻しながら人差し指を当てた顎を引くと、骨盤が立つ。気づいたらこまめにやろう。

理想の座り方は「徳川家康」

私たちは日中のほとんどの時間を椅子に座って過ごしているので、理想的な座り方についても考えたいものです。背もたれに背中を預けると、重みが背もたれや椅子に流れて一時的にはリラックスしているような気分を味わえるのですが、長く座っている間に腰も肩もつらくなります。

理想は、背もたれがない状態で浅く座ること。**徳川家康が関ヶ原の戦いで山の上から戦況を見ているイメージ**です。浅く座って、骨盤をやや前傾するように立て、坐骨（ざこつ）で座る坐骨座位のほうが、長時間疲れずに座れます。それでも、徐々に姿勢は崩れてくるので、15分ごとに座り直したり、1時間に1回立ち上がるなどして、不動化を予防しましょう。

体の負担を減らす椅子選びも重要です。腕を肘掛けにのせれば、肩甲骨にかかる腕の重さは軽くなります。パソコン作業をする時は、手首を置くリストレストを使うのもおすすめ。また、パソコンの画面位置が低いと首の前傾が大きくなり背中も丸くなりやすいので、できるだけ画面を目線に近い高さに上げましょう。

最近は、自分の固定席がないフリーアドレスのオフィスも増えてきているようです。場所を自由に選んで仕事ができるのであれば、時には立ったままでパソコン作業を。座ったり、立ったりと姿勢を変えることは、筋肉フレンドリーな仕事スタイルと言えます。

肩こりを感じたら、1杯の水

肩こりやストレス対策として、**有効なのに意外と認知されていない方法が、水を飲む**、ということ。水分が足りないと筋肉の動きが悪くなりますが、それだけでなく、水を飲むことで自律神経のバランスを整えるサポートができます。

朝、1杯の水を飲むことで、腸に刺激を与えてお通じがスムーズになることは知っている人も多いかもしれません。それに加えて、副交感神経を活発にする働きもあるのです。スピーチやプレゼンの前、時間に追われている時など、緊張したり、ストレスが急激に高まったりした時に1杯の水を飲むと、自律神経が交感神経から副交感神経にシフトし、リラックス効果を得られます。

体中に循環する水分量の目安としては、一日2リットル程度。味噌汁やスープ、食事でもある程度はとれるので、1・5リットルくらいの水をこまめに飲むように心がけましょう。

重い荷物を持つなら、リュックがベスト

最近はワークスタイルも多様化し、オフィスに行かなくても仕事ができるようになりました。どこにいても効率よく作業するために、パソコンやタブレット、充電器など、あらゆるデジタルデバイスをバッグに詰め込み、2〜3キロの重さを抱えていることも珍しくありません。

これをショルダーバッグやトートバッグ、ビジネスバッグで持つと、ただでさえ重い腕を支えているところにさらに負荷がかかり、また、片側に偏り体のバランスを崩すことに。これらのバッグを使うなら、ときどき持ち手を替えるよう意識しましょう。

負荷を左右均等にかけるという点でも、姿勢を維持するという点からも、また

両手が空く安全性という点でも、私はリュックを推奨します。それなりの重さがあるのであれば、若干ではありますが、前傾を食い止め正しい姿勢を維持する効果も期待できそうです。

一点、注意したいのは、リュックを体の前で持つことです。かえって背中が丸まってしまい、逆効果です。

寝る前に、ゴロンと転がる寝返りストレッチを

睡眠中ずっと同じ姿勢でいることにも注意が必要です。

特にアルコールや睡眠導入剤を摂取した時や疲れがピークまで溜まった時は、気絶に近い状態で眠るので感覚が麻痺して、寝返りを打つのが難しくなってしまいます。

睡眠中にスムーズに寝返りができなければ、体重がかかる下側の部分が圧迫され、**血流が悪くなって、水分が溜まり、朝のむくみに繋がります。**

むくんだ部分には老廃物や疲労物質が溜まってしまい、関節の動きも低下して

しまいます。私たちは肩関節と骨盤を使って寝返りをするので、肩こりや腰痛で肩や腰の関節が動きにくいと、さらに寝返りを打ちにくくなる悪循環を招きます。

これを防ぐために、夜、ベッドや布団に入ったら、2、3回、ゴロンと転がる寝返りの練習と、上半身と下半身を左右に転がす肩と骨盤のストレッチを行いましょう（33ページの図「ゴロゴロ体操」参照）。

入眠前に体に寝返りの動きを覚えさせることで、適度に姿勢を変えながらいい眠りにつくことが可能になるのです。

この時、体が布団に沈み込んだり、パジャマが引っかかったりして、動きを妨げないかどうかもチェック。寝ている間は体が脱力しているので、ちょっとしたストレスでも寝返りしにくくなります。

また、暖かい季節なら、**両腕をバンザイした体勢で寝ると、肩や首の筋肉をゆるめる効果もある**ので、ぜひお試しを。

● 寝具を選ぶ基準は寝返りが打てるかどうか

リモートワークにより家で過ごす時間が長くなり、マットレスや布団、枕など寝具にお金をかける人が増えているそうです。一日の約3分の1の時間は寝ているわけですから、**睡眠環境を整えることは人生のクオリティを上げる賢い投資**だと思います。

眠りに不満を抱える患者さんから、マットレスは何がいいかという質問を多く受けますが、最優先すべきは寝返りが打ちやすいこと。一般的には、高反発のほうが体が動きやすく寝返りがスムーズで、柔らかく体が沈み込んでしまう素材は、寝返りを妨げやすい傾向が。

ただし、硬さや柔らかさは、好みもあり、骨格や筋肉の質と量によっても感じ方が異なるので、実際に横になって寝返りを打ってみて動きやすさをチェックすることをおすすめします。

掛け布団は重すぎず、体にまとわりつかないもの。寒い時期に薄着で寝て重い布団にくるまると、寝返りも減ってしまいます。パジャマである程度暖かさを確保しておきましょう。

同じ視点で、寝る時の服装も、きつすぎず、重すぎず、厚すぎず、サイズは体

の動きを妨げない適度なゆとりのあるものを。浴衣やワンピース型の寝巻は、お尻の下に体重がかかって上半身が引っ張られ、はだけたり、まくれ上がったりするとストレスにもなるので、上下が分かれたパジャマタイプがおすすめです。

枕は、高すぎず、低すぎず

どんな枕が自分に合うのか、悩んでいる人も多いですよね。海外のホテルのようにフカフカの枕を何個も重ねたり、試行錯誤したあげくに枕を使わずに寝ていたり、皆さんトライ&エラーを繰り返しているようです。

理想の枕は、ほどよい硬さがあり、**首から頭をしっかり支え、筋肉がリラックスできるもの。高さは、仰向けになった時に首の角度が15度**になるのが理想。低すぎると後頭部が落ちて顎が上がり、口が開いて、横を向いた時に首が斜めに傾いてしまいます。横向きの時は、少なくとも耳から肩先までの長さ程度の高さはほしいものですが、逆に高すぎると仰向けの時に肩が上がってしまい、首や僧帽筋に大きな負荷が。それが朝まで何時間も続けば筋肉が緊張しっぱなしになり、

起きた時から首や肩が重いという不快な状態になってしまいます。

枕も寝返りを打ちやすいことが大前提です。体形や頭の形、首の長さによって、仰向けの時と横向きの時のベストな角度が異なるので、左右が高めの立体的な形状になっていたり、中に入っている素材がフレキシブルに動くものなど、頭と首の形にフィットするものを吟味しましょう。最近は枕のフィッティングができる専門店も多いので、ぜひ実際に頭をのせて体感してください。

また、抱き枕を使うことで寝返りが打ちやすくなるなら、利用してよいと思います。横を向いた時に片方の脚を枕にのせると腰の痛みが軽減する、というケースも。いずれにしても、じっと動かない行儀のいい寝姿勢より、**一晩中ごろごろと動き回る子どものような寝相**のほうが、筋肉や関節にとってはベターなのです。

体を締め付けない下着選び

女性の場合は、サイズの合わないブラジャーによって肩に負荷をかけ、肩甲骨の動きを制限してしまう可能性があります。ストラップだけでぐいっとリフトア

ップするようなブラジャーだとバストの重さを肩だけで支えることに。
　また、アンダーやワイヤーがきつすぎると肩甲骨をロックしてしまい、着用している間中、肩甲骨は固まり、肩と僧帽筋は緊張している状態です。胸まわりが窮屈だと、呼吸がしづらくなったり、圧迫してリンパの流れを滞らせたり、血流を低下させたりするリスクも。
　対策としては、今のバストの形やアンダーにフィットするサイズを選び、立体的なカップでバストをホールドし、無理に締め付けたり、ストラップだけで持ち上げたりしないように心がけることです。ＴＰＯに合わせて、伸縮素材のノンワイヤーブラジャーを着用するなど、リラックスできるシーンを増やし、肩甲骨と胸を自由に解放してあげましょう。

お金も道具もいらない、自律神経を整えるリセット方法

　第２章でも説明した通り、肩甲骨と自律神経には密接な繋がりがあります。

自律神経のバランスが乱れて**交感神経が優位になると、血管が収縮して筋肉も緊張**し、肩こりや首の痛み、頭痛やめまいなどの不調を引き起こし、逆に肩がこりすぎてストレスを感じ、自律神経を乱すことも。

その自律神経は自力でコントロールするのが難しいのですが、とても効率よく、道具もいらず、いつでもどこでも簡単に調整できる方法があります。それが、呼吸です。

ストレスやプレッシャーを感じると、呼吸が浅くなり、心臓がドキドキして脈拍が速くなりますよね。これは、刺激された交感神経のしわざです。その時に、鼻から大きく息を吸って、ゆっくりと口から吐き出す、という深呼吸を数回繰り返すことで、副交感神経が優位に。**吸うことよりも長く吐くことを意識する**と、精神的に落ち着き、リラックス効果が高まります。緊張や焦り、不安を感じている時、頭がモヤモヤして集中力が散漫な時、気持ちが昂(たかぶ)ってなかなか眠れない時にも取り入れてみてください。

ゆったりと深呼吸を繰り返すことで、胸が開き横隔膜が動き、肩甲骨まわりの緊張もゆるんでいきます。さらに、免疫力アップに繋がることも期待される、費

用対効果抜群の健康法なのです。

枝葉の首ではなく、根っこの肩甲骨を動かす

肩や首がこると、無意識に首を左右に傾けたり回したりしがち。でもこれは、やってはいけないストレッチです。首の関節を痛める可能性があり、こりの悪化を招いてしまうことも。

動かすべきは、枝葉の首ではなく、根っこである肩甲骨。肩甲骨を大きくゆっくり動かすことで、連動する僧帽筋の緊張がゆるみ、肩こり、首こりの予防と改善ができます。

肩甲骨同士を中央に寄せ合うように後ろに引く「背中引き上げストレッチ」（66ページ参照）や、**肩をすくめるように上げてストンと脱力**して落とす「肩すくめストレッチ」（76ページ参照）などを気づいた時に繰り返し、肩まわりの筋肉と関節をほぐすよう心がけましょう。

また、肩甲骨が下がると、それに引っ張られる僧帽筋の負担が増すので、両手

を頭の上に突き上げてバンザイする、頭の上で両腕を組む、胸の上で手を組む動作など、肩甲骨の位置を引き上げると、肩こり、首こりも楽になります。

揉む、叩くは×。マッサージはさすって流す

ハードな仕事や睡眠不足が続き、カチコチに固まって動かなくなる肩や首。頭が痛くなったりして、仕事にも集中できなくなりますよね。頑張った自分へのご褒美として、プロのマッサージに体を委ねて楽になりたいという気持ちもわかります。肩こり、首こりがつらい人ほど、強いマッサージを求めるはずです。でも、強く揉んだり叩いたりするマッサージは逆効果。強い刺激で筋肉の組織が傷つき、再生する時に硬くなってしまい、その結果、血管が圧迫されてさらに肩こりが重症化する負のスパイラルに陥ります。

マッサージをするなら、**軽くさすって流して、筋肉の緊張をほぐす**のが正しいやり方。手を当てるだけでも患部が温まって血行が促され、症状が緩和されます。何より、人の手に触れられることで副交感神経が優位になり、リラックス効果が

得られるでしょう。痛みがある肩や首のマッサージだけでなく、肩甲骨や背中まわりを動かすストレッチのメニューを選ぶのもおすすめです。

そして運動不足も、肩こりの大きな原因。他力本願で疲れをとるより、腕を振る軽いジョギングやウォーキングなど有酸素運動をするほうが、頭がクリアに、気持ちも開放的になって、逆にリラックスできる、ということもあります。

肩や首のつらさを抱えて下を向いてしょんぼりすると、さらに筋肉に負荷をかけ、肩こりも悪化します。思いきって外に出て太陽の下を歩いてみませんか。

マグネシウムとカルシウムをしっかりとる

食事はもちろんバランスが肝心。大量にとれば肩甲骨の可動域が広がり**肩こりが消える魔法の食材なんてありません**。いくら体にいいものでも、それればかり食べれば栄養が偏り、どこかに不具合が生じてしまいます。

サプリメントよりも、できるだけ日々の食事でタンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維、脂質などの栄養をバランスよく摂取することが理想で

す。忙しくて自炊が難しい、外食が多く偏りがち、という人のみ、不足分を補うためにサプリメントを利用する、という程度の距離感が望ましいと思います。現代人の食生活では、炭水化物が多めで、タンパク質とミネラルが足りなくなっている、というデータも。これは、筋肉にとって残念な状況です。

そして筋肉にフォーカスして考えると、成長するために必要なタンパク質だけではなく、**カルシウムとマグネシウムが不足すると、筋肉が収縮する力が弱くなり、肩こりが悪化しやすくなる**傾向が。乳製品、小魚、豆製品などをたっぷりとるよう心がけましょう。

ちなみに、インスタント食品には、筋肉疲労を招くリン酸が多く含まれるので、とりすぎないよう注意が必要です。

こりをほぐすのは肩までつかる全身浴、自律神経を整えるのは半身浴

こりのメカニズムは、筋肉が緊張して血管を圧迫することによる血行不良です。

緊張した筋肉は、温めるとゆるみ、疲労物質や老廃物が血管に排出されて流れていくので、肩こりも楽になります。効率よく患部を温め、血行を促すメソッドが、入浴です。

できれば毎晩、シャワーではなくバスタブにつかってください。そして、肩こりを改善するなら、肩までしっかりつかり、僧帽筋もほぐす全身浴がポイントです。バスタブが小さめで肩まで入ろうとすると背中を丸めなければならない場合は、お湯に浸した温かいタオルを首から肩にかけましょう。お湯の温度は熱すぎない程度、夏なら38℃前後、冬なら40℃前後を目安に。

肩こりの原因がストレスの場合は、自律神経の乱れを整える入浴がおすすめ。この場合は、胸のあたりまでつかる半身浴が効果的です。体がじんわり温まって心身がリラックスし、副交感神経が優位になります。熱すぎないお湯に、15〜20分ほどゆっくりつかってください。

そのほか、お湯に5分程度つかる入浴と、1〜2分のぬるめのシャワーを交互に行う**交代浴も自律神経の調整に役立ちます**。サウナの温冷浴で心が整う、と言われるのもこの作用によるものです。

CamScannerでスキャン

おわりに

誰もが毎日の生活を楽しく元気に過ごしたいと思っているはずなのですが、気分が乗らずに楽しい気持ちになれないことも多々あります。最初からつまらない気分でいると、どんな素敵な景色にも感動できませんし、何をしていても面白くありません。

この正体不明の「やる気のなさ」や「何をしていても面白くない」という、心の不調はいったいどこからきているのか、整形外科医の立場からじっくりと考えてみたのが、「自律神経の整え方」をテーマにした本書です。

知らないうちに生じている自律神経の不具合の原因が、首や肩のこりなど体の不調と密接に繋がっていることを皆さんに知ってもらいたい。診察していると、体の痛みが原因で起きている不調を〝心の問題〟ときめつけてしまっている患者さんも多くいらっしゃいます。

または自分の「怠け心がいけない」と責めてしまっている人もいらっしゃいま

す。でもそうではないのです。あなたが人より怠けているわけでもなく、もはや現代病とも言える慢性的な運動不足や不規則な生活習慣に起因する、「自律神経の不具合」によって特に心の不調が生じていることをまず知ってほしいのです。

整形外科医としてのこれまでの経験と医学的見地から考えた、肩甲骨まわりをリセットして自律神経を整える方法を伝えたいと思って本書を書きました。

肩甲骨まわりには自律神経に繋がる神経がたくさんあります。そのため肩甲骨を動かして楽しい生活の一歩を踏み出せたら、自然と前向きな気持ちになることと思います。見えてくる景色が変わったり、新たなことへの興味もわいてくるかもしれません。

さまざまな体操を紹介しましたが、いっぺんに完璧にやろうとしなくて大丈夫です。1回1分もかけなくてもいいので、思い出した時にこまめに「肩甲骨はがし」をやってみてください。肩に痛みがあってうまくできない人は、本書にある準備運動から始めるのがおすすめです。きっとお役に立てると思います。

最後に、本書の執筆にご助言をいただいた幻冬舎の木田明理様、東京医科大学

病院リハビリテーションセンターの石山昌弘先生、東葛クリニック病院検査部の川崎泰亮先生に感謝いたします。

遠藤健司